

ชุดฝึกอบรม

หลักสูตรการจัดฝึกอบรมคุณธรรม ๒๒ คีต ๓ วัน  
“ค่ายพุทธบุตร - ค่ายพุทธธรรม”

วัดปัญญาบันฑิตาราม  
ตำบลคลองหก  
อำเภอคลองหลวง  
จังหวัดปทุมธานี

สำนักนโยบายและแผนการศึกษา  
สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา

๒๕๔.๓๖๖ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา  
ส ๖๕๑ ช ชุดฝึกอบรบหลักสูตร การจัดฝึกอบรบคุณธรรม ๒ คี๊น ๓ วัน  
“ค้ำยพุทธรุบุตร - ค้ำยพุทธรุธรรม”. กรุงเทพฯ : สกศ., ๒๕๔๖.  
๒๔๑ หน้า  
ISBN : 974-91858-3-8  
๑. ศาสนา - การฝึกอบรบ ๒. หลักสูตร - การฝึกอบรบคุณธรรม  
๓. ชี้อธิอง

### ชุดฝึกอบรบหลักสูตร การจัดฝึกอบรบคุณธรรม ๒ คี๊น ๓ วัน “ค้ำยพุทธรุบุตร - ค้ำยพุทธรุธรรม”

ลิ่งพิมพ์ สกศ. อั้นด้บที่ ๐๒/๒๕๔๗  
พิมพ์คั้งที่ ๑ อั้นวาคม ๒๕๔๖  
จ้ำนวนพิมพ์ ๑,๐๐๐ เล่ม  
ISBN 974-91858-3-8  
จัดพิมพ์และเผยแพร้ สำนักงานโยบายและแผนการศึกษา  
สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา  
ถนนสุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐  
โทร. ๐ ๒๖๖๘ ๗๑๒๓ ๓๖ ๒๔๒๖, ๒๔๒๘  
โทรสาร ๐ ๒๖๖๘ ๗๗๓๖  
เว็บไซต์ <http://www.onec.go.th>

ออกแบบปกและรูปเล่มโดย บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จ้ำกััด

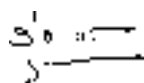
พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จ้ำกััด  
๗๘/๑๙๘-๒๐๐ หมู่ ๕ โครงการอินทรวิว  
ถนนพระยาสุเรนทร์ (ชอยรามอินทรา ๑๐๘)  
แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กทม. ๑๐๕๑๐  
โทรศัพท์ : ๐ ๒๙๑๙ ๑๔๘๑, ๐ ๒๙๑๙ ๑๔๘๙, ๐ ๒๕๕๐ ๑๐๖๔-๕  
โทรสาร : ๐ ๒๙๑๙ ๑๕๐๗

## คำนำ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ กำหนดจุดมุ่งหมายการจัดการศึกษาว่า ต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การจัดการศึกษาทั้ง ๓ ระบบ ต้องเน้นความสำคัญ ทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้และบูรณาการ ความรู้เกี่ยวกับศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการกีฬา ตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษา

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา มีภารกิจและหน้าที่โดยรวมในการจัดทำและเสนอนโยบาย แผน และมาตรฐานการศึกษาของชาติ ที่บูรณาการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการกีฬาเข้ากับการศึกษาทุกระดับ รวมทั้งการส่งเสริมการเรียนรู้และหลักสูตรการศึกษา จึงได้ดำเนินการโครงการวิจัยและส่งเสริมวัดเพื่อการพัฒนาการศึกษาและเผยแผ่ศาสนธรรมขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิจัยและพัฒนา ตลอดจนส่งเสริมสนับสนุน และยกย่องวัดและพระภิกษุ ที่ได้อุทิศตนและมีบทบาทสำคัญต่อการจัดการศึกษาและการเผยแผ่ศาสนธรรมอย่างโดดเด่นเป็นที่ยอมรับของสาธารณชน สมควรเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติต่อไป วัดปัญญาன்றาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เป็นวัดหนึ่งในจำนวน ๓๐ วัด ที่ได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมในโครงการ โดยได้จัดทำชุดฝึกอบรมหลักสูตรการจัดฝึกอบรมคุณธรรม ๒ คืน ๓ วัน “ค่ายพุทธบุตร - ค่ายพุทธธรรม” เพื่อใช้เป็นคู่มือในการอบรมคุณธรรมแก่นักเรียนตามสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔ ที่กำหนดให้ผู้เรียนต้องเข้ารับการอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร” ในช่วงชั้นที่ ๒ - ๓ และ “ค่ายพุทธธรรม” ในช่วงชั้นที่ ๔ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขตามเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา พิจารณาเห็นว่าชุดฝึกอบรมฉบับนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับวัดและสถานศึกษาในการนำไปพัฒนา หรือปรับใช้ให้สอดคล้องกับบริบทของตน เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ คู่คุณธรรมอย่างแท้จริง จึงได้จัดพิมพ์เผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อการจัดการศึกษาให้บรรลุเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติต่อไป



(นายรุ่ง แก้วแดง)

เลขาธิการสภาการศึกษา

## คำปรารภ

การจัดฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร” “ค่ายพุทธธรรม” สำหรับผู้เรียนระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา และสูงกว่า เป็นงานเผยแผ่ศาสนธรรมของฝ่ายบรรพชิตแก่ศาสนิกชน ด้วยความสมัครใจของครู, นักเรียน, พ่อแม่ ตามหลักพัฒนาชีวิตและสังคม คือ บวร (บ้าน, วัด, โรงเรียน)

ฝ่ายผู้ให้หรือบรรพชิตจะให้ด้วยความเมตตา ปรารถนาให้เยาวชนได้รู้ ได้ฝึก ได้สะสมคุณลักษณะอันเป็นคุณธรรม โดยถือเอาคุณสมบัติตามคำสอนและวัตรปฏิบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นต้นแบบ ด้วยวิธีการให้ที่เป็นไปตามธรรมชาติ คือ ปฏิบัติให้เห็นเป็นแบบอย่าง นักเรียนหรือผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติตามในสถานการณ์เดียวกัน เป็นการฝึกตนให้รู้จัก **“อยู่อย่างต่ำ กระทำอย่างสูง” “มีชีวิตที่เรียบง่าย ประหยัด ประโยชน์ และถูกต้องตามธรรมวินัย”**

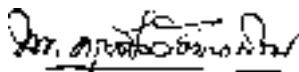
สถานที่จัดค่ายขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้ให้และผู้รับ ซึ่งอาจเป็นวัด สถานศึกษา ค่ายฝึกอบรม (เช่น ค่ายเนตรนารี ค่ายยุวกาชาด ค่ายลูกเสือ หรือค่ายฝึกอบรมคุณธรรมที่จัดไว้เป็นการเฉพาะ)

ในส่วนของหลักสูตรฝึกอบรมจะคล้ายคลึงหรือแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับแนวคิดและหลักการของผู้ให้เป็นสำคัญ แต่ต้องเน้นแนวทางพระพุทธศาสนา คือ ให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา

ด้วยเหตุที่สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา ได้คัดเลือกวัดปัญญานันทารามเป็นวัดในโครงการนำร่องการจัดการศึกษาและการเผยแผ่ศาสนธรรมของวัดในพระพุทธศาสนา ในปีงบประมาณ ๒๕๔๕ และสนับสนุนให้ ดร.ศิริพร แยมณีล พระสุจินตนิเทศ สุกโกโร พระมหาเด็ต เตชเมธี และนางสาวเมตตา อิศราภรณ์ ทำวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการศึกษาและการเผยแผ่ศาสนธรรมของวัดปัญญานันทาราม ซึ่งผลการวิจัยพบว่า วัดปัญญานันทาราม มีความโดดเด่นในด้านการเผยแผ่ศาสนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งโครงการอบรมคุณธรรมค่ายพุทธบุตร เป็นโครงการที่โดดเด่นและได้รับความนิยมอย่างสูง และนำผลการวิจัยดังกล่าวมาทำการวิจัยต่อเรื่องในโครงการวิจัยและส่งเสริมวัดเพื่อการพัฒนาการศึกษาและเผยแผ่ศาสนธรรม ในปีงบประมาณ ๒๕๔๖ จึงได้ดำเนินโครงการจัดทำชุดฝึกอบรมหลักสูตร การจัดฝึกอบรมคุณธรรม ๒ คืน ๓ วัน “ค่ายพุทธบุตร - ค่ายพุทธธรรม”

หนึ่งในปีการศึกษา ๒๕๔๖ กระทรวงศึกษาธิการประกาศให้สถานศึกษาใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔ ซึ่งสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาทุกช่วงชั้นจะมีสาระของการจัดนักเรียนเข้ารับการฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร” สำหรับช่วงชั้นที่ ๓ และการฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธธรรม” สำหรับช่วงชั้นที่ ๔

ดังนั้น วัดปัญญานันทาราม ได้มอบหมายให้คณะกรรมการมูลนิธิวัดปัญญานันทาราม โดยมี ดร.ทศนี วงศ์เย็น เป็นผู้ดำเนินการผลิตชุดฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร - ค่ายพุทธธรรม” ขึ้น โดยความอนุเคราะห์ของสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา และจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นต้นแบบของการจัดค่ายฝึกอบรมคุณธรรม แก่วัดและสถานศึกษาจะได้นำไปพัฒนาหรือปรับใช้ให้สอดคล้องกับบริบท ความต้องการ และเงื่อนไขข้อจำกัดของทั้งผู้ให้และผู้รับต่อไป



พระครูสีลวณณาภิรม

เจ้าอาวาสวัดปัญญานันทาราม

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๔๖

# สารบัญ

หน้า

คำนำ

คำปรารภ

<b>ตอนที่ ๑</b>	รายละเอียดหลักสูตร	๑
	หลักการและเหตุผล	๓
	รายละเอียดการจัดกิจกรรม	๔
	หัวข้อวิชาและเนื้อหาสาระ	๕
	ตัวอย่างตารางโครงการฝึกอบรมคุณธรรม	๘
<b>ตอนที่ ๒</b>	แผนการจัดกิจกรรม	๑๑
	คำชี้แจงสำหรับผู้ใช้ชุดฝึกอบรม	๑๓
	กิจกรรมวันที่หนึ่ง (แผนการจัดกิจกรรมที่ ๑ - ๖)	๑๗
	กิจกรรมวันที่สอง (แผนการจัดกิจกรรมที่ ๗ - ๑๒)	๑๙
	กิจกรรมวันที่สาม (แผนการจัดกิจกรรมที่ ๑๓ - ๑๕)	๑๙๕
<b>ตอนที่ ๓</b>	ภาคผนวก	๒๒๗
	คำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย และอาราธนาศีล ๘	๒๒๙
	คำปฏิญาณ และคำมั่นสัญญา	๒๓๒
	กติกาสัญญาใจ	๒๓๓
	การรับประทานอาหาร	๒๓๔
	พุทธสุภาสิต	๒๓๕
	บรรณานุกรม	๒๓๙
	รายชื่อคณะทำงานจัดทำชุดฝึกอบรม	๒๔๐

ตอนที่   
รายละเอียดหลักสูตร

- หลักการและเหตุผล
- รายละเอียดการจัดกิจกรรม
- หัวข้อวิชาและเนื้อหาสาระ
- ตัวอย่างตารางโครงการฝึกอบรมคุณธรรม

## หลักการและเหตุผล

ข้อปฏิบัติในการฝึกตนเบื้องต้นที่พระพุทธเจ้าทรงเน้น อันได้แก่ การรู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เป็น เช่น ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น รู้จักกินพอดี โดยกินด้วยปัญญา ซึ่งเมื่อมีสองสิ่งนี้เป็นฐานแล้ว การดำเนินชีวิตทั่วไปก็จะอยู่ในขอบเขตที่งามพอดี เกื้อหนุนต่อการบำเพ็ญกิจให้สูงขึ้น และเมื่อต่อเติมด้วยการทำตนให้เป็นคนตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่เห็นแก่หลับแောင်းนอน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ในการทำกิจหน้าที่ของตน ปฏิบัติตนอยู่บนทางแห่งความพอดี มีระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ย่อมจะได้ทั้งประโยชน์และมีความสุข

การฝึกอบรมคุณธรรมให้เกิดขึ้นในตัวเยาวชนนั้น เป็นเรื่องที่จะต้องสร้างสรรค์ให้เกิดตลอดเวลา อย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง และไม่ตัดขาดออกจากกันให้ความรู้ทางวิชาการของกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง ๘ กลุ่มสาระ ของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

อย่างไรก็ตาม การฝึกอบรมคุณธรรม ที่สามารถเริ่มต้นจัดทำเพื่อสร้างความเชื่อ ความศรัทธา ความตระหนัก และความมุ่งมั่นที่จะกระทำความดี แก่เยาวชนในวัยเรียนได้ดี วิธีหนึ่ง คือ การเข้าค่ายฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร” สำหรับผู้เรียนช่วงชั้นที่ ๓ (ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น) หรือ “ค่ายพุทธธรรม” สำหรับผู้เรียนช่วงชั้นปีที่ ๔ (ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย)

การจัดค่ายฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร” และ “ค่ายพุทธธรรม” ของวัดปัญญาบันฑิตาราม ระยะเวลา ๒ คืน ๓ วัน เป็นการจัดบนพื้นฐานของการเรียนรู้จากชีวิตพระ ที่ได้ตั้งปณิธานการดำเนินชีวิตไว้ว่า

### “อยู่อย่างต่ำ กระทำอย่างสูง”

**อยู่อย่างต่ำ** เพื่อสร้างนิสัยให้คุ้นเคยกับธรรมชาติ ด้วยการใช้ชีวิตปฏิบัติของพระพุทธเจ้า ในเรื่องของการอยู่ง่าย เลี้ยงง่าย และปรับให้เป็นรูปธรรม ในการอยู่ร่วมกัน ดังนี้

### “กินข้าวจานแมว อาน้ำในคู อยู่กุฏิเล้าหมู ฟังยุงร้องเพลง”

**กระทำอย่างสูง** ด้วยการสร้างลักษณะนิสัย ๖ ประการ ได้แก่  
ตรงต่อเวลา  
วจาไพเราะ  
สงเคราะห์ช่วยเหลือ  
ทำความเชื่อให้ตรง  
ดำรงตนให้น่ารัก  
รู้จักละวางเพื่ออนาคต



## ทั้งนี้ หลักสูตรจะครอบคลุมเนื้อหาสาระ ๓ ส่วน ได้แก่ วัฒนธรรม คุณธรรม และกิจกรรม

เนื่องจากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔ ได้กำหนดให้การเข้าค่ายฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร” และ “ค่ายพุทธธรรม” เป็นส่วนหนึ่งของสาระวิชาพระพุทธศาสนา ที่ต้องให้นักเรียนระดับการศึกษา ขั้นพื้นฐานทั่วประเทศ ซึ่งเป็นผลทำให้ครู-อาจารย์ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอื่น ๆ เกิดความสับสน ไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ และไม่รู้ว่าทำอะไร วัดปัญญานันทารามและมูลนิธิวัดปัญญานันทาราม ด้วยความอนุเคราะห์ของสำนักงานเลขาธิการ สภาการศึกษา จึงได้ผลิตชุดฝึกอบรมหลักสูตรการฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร - ค่ายพุทธธรรม” นี้ขึ้น เพื่อให้ครู อาจารย์ ผู้รับผิดชอบสาระวิชาพระพุทธศาสนา และพระอาจารย์ผู้ที่จะทำหน้าที่จัดฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร - ค่ายพุทธธรรม” ได้เพิ่มพูนความรู้ และทักษะการเป็นพระอาจารย์ตามหลักสูตรดังกล่าว เพื่อปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จบรรลุจุดมุ่งหมายของหลักสูตรได้ต่อไป

ลักษณะสำคัญของชุดฝึกอบรม หลักสูตรการจัดฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร - ค่ายพุทธธรรม” นี้ ช่วยให้พระอาจารย์ และครูอาจารย์ มีความรู้ ความเข้าใจ และมีความมั่นใจในการจัดค่ายฝึกอบรมคุณธรรม

## ▶▶ รายละเอียดการจัดกิจกรรม

รายละเอียดการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมคุณธรรม หลักสูตร ๒ คืน ๓ วัน (ประมาณ ๕๔ ชั่วโมง) นี้ ประกอบด้วย

**๑. การทำวัตรสวดมนต์และเจริญภาวนา** เป็นการเสริมสร้างลักษณะนิสัยทางวัฒนธรรม หลังจากกิจกรรม ทำวัตรสวดมนต์ จะมีการฝึกสมาธิ เจริญภาวนา คือ เข้า ตั้งแต่เวลา ๐๔.๓๐ น. - ๐๕.๓๐ น., เย็น ตั้งแต่เวลา ๑๘.๓๐ น. - ๑๙.๓๐ น. รวม ๔ ครั้งๆ ละ ๑ ชั่วโมง และฝึกเจริญภาวนาในกิจกรรมแบ่งฐาน ๑ ครั้ง ๔๕ นาที ฝึกเจริญภาวนาในกิจกรรมวิถีแห่งสติ ๒ ครั้งๆ ละ ๔๕ นาที รวม ๖ ชั่วโมง ๑๕ นาที

**๒. การศึกษาธรรมในกิจกรรมแบ่งฐาน** กิจกรรมละ ๔๕ นาที จำนวน ๕ กิจกรรม รวม ๓ ชั่วโมง ๔๕ นาที

**๓. การศึกษาธรรมและเข้าร่วมพิธีกรรมสำคัญ** เป็นกิจกรรมรวม ครั้งละ ๑ - ๒ ชั่วโมง จำนวน ๕ กิจกรรม และ กิจกรรมชมวีดิทัศน์ ๑ กิจกรรม รวม ๙ ชั่วโมง

**๔. การบำเพ็ญประโยชน์ การรับประทานอาหาร และพักผ่อนอย่างมีสติ** รวมทั้งการปฏิบัติภารกิจส่วนตัว ตามวิถีพุทธ ประมาณ ๓๕ ชั่วโมง



## ► หัวข้อวิชาและเนื้อหาสาระ:

### ๑. สู่ครอบครัวชาวพุทธ (๒ ชั่วโมง)

เน้นกิจกรรมธรรมปฏิบัติสนทนา ประกอบด้วยการดำเนินการ ๓ ขั้นตอน คือ

**ขั้นตอนที่ ๑** พระอาจารย์พิธีกร แนะนำขั้นตอนของการปฏิบัติตน เมื่อเข้าสู่ที่ประชุม การทำความเคารพพระอาจารย์ การจัดสถานที่ (การวาง - การเก็บ อาสนะ) ฯลฯ

**ขั้นตอนที่ ๒** พิธีเปิดค่าย ผู้อำนวยการสถานศึกษาหรือผู้แทน ประธานฝ่ายฆราวาส ให้โอวาท และมอบนักเรียน แก่ประธานฝ่ายบรรพชิต

**ขั้นตอนที่ ๓** ประธานฝ่ายบรรพชิต ปฏิสนธิ์สนทนากับนักเรียน เพื่อทำความเข้าใจในเรื่องของวิธีการดำรงตนในค่าย ตลอดระยะเวลา ๒ คืน ๓ วัน

### ๒. วิถีชีวิตชาวพุทธ (๔๕ นาที)

องค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของวัด วัฒนธรรมชาวพุทธ คติธรรม ปรัชญา ซึ่งนักเรียนสามารถนำไปปรับปรุง แก้ไข พัฒนาตนเอง ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และสงบเย็น

### ๓. มรรยาทชาวพุทธและศาสนพิธี (๔๕ นาที)

เน้นมรรยาทในการพูด การกราบ การไหว้ และศาสนพิธีต่าง ๆ ที่นักเรียนต้องปฏิบัติ และมีส่วนเกี่ยวข้องอยู่ในชีวิตประจำวัน

### ๔. เพื่อนที่ดีของเพื่อน (๔๕ นาที)

เพื่อน คือ บุคคลที่สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ซึ่งต้องอาศัยคุณธรรม ที่เป็นลึ้มสลักใจ หรือเสน่ห์ผูกใจเพื่อน คือ โอบอ้อมอารี วลีไพเราะ สงเคราะห์ทุกคน และวางตนพอดี

### ๕. ศาสนิกชนที่ดีของพระพุทธศาสนา (๔๕ นาที)

เน้นบทบาทและหน้าที่ของพุทธศาสนิกชน ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน

### ๖. เจริญภาวนา (๔๕ นาที) , วิถีแห่งสติ (๔๕ นาที)

เน้นในเรื่อง สติ สมาธิ ปัญญา ที่จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจธรรมชาติ หรือธาตุแท้ของชีวิต และสรรพสิ่งอย่างมีเหตุผล ทำ-พูด-คิด ด้วยสติ สมาธิ และปัญญา รู้เป้าหมายและผลที่จะได้รับจากการเจริญภาวนา

### ๗. ทางแห่งความดี (ภัยชีวิต) (๑ ชั่วโมง)

ทางแห่งความดี คือการไม่ก้าวเดิน สู่ดินแดนของอบายมุข ๖ ซึ่งเป็นภัยชีวิตอย่างร้ายแรง เน้นการวิเคราะห์เหตุการณ์ ที่เป็นผลเกิดจากอบายมุข ได้แก่ อุบัติเหตุทางรถยนต์ ที่เกิดในช่วงเทศกาลต่างๆ ภัยรุ่นที่ถูกรัดในปาร์ตี้ยออี คนติดยาอาละวาด นักเรียนยกพวกตีกัน เล่นการพนันโต๊ะบอล สลีกเกอร์ ฯลฯ

**๘. การเข้าถึงพระรัตนตรัย (ที่ฟังอันประเสริฐ) (๔๕ นาที)**

พระรัตนตรัย มีความหมาย ๓ ความหมาย คือ

**โดยรูปธรรม** หมายถึง พระพุทธรูป คัมภีร์บันทึกคำสอน ที่เรียกว่า พระไตรปิฎก และพระภิกษุ

**โดยบุคคลาธิษฐาน** หมายถึง พระศาสดาในประวัติศาสตร์ คำสั่งสอนต่าง ๆ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ และพุทธสาวก - พุทธสาวิกา ผู้เป็นพระอริยสงฆ์

**โดยธรรมาธิษฐาน** หมายถึง พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ได้แก่

สะอาดด้วยศีล คือ มีความระมัดระวัง

สงบด้วยสมาธิ คือ มีความตั้งใจ

สว่างด้วยปัญญา คือ มีความใคร่ครวญ

การเข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกชนทำได้ ด้วยการนำหลักธรรมมาปฏิบัติ (เน้นพระคุณทั้งสาม)

**๙. ลูกที่ดีของพ่อแม่ (๔๕ นาที)**

พ่อแม่ เป็นพระพรหมของลูก เป็นผู้สร้างชีวิตของลูก เป็นครูคนแรก และเป็นอรหันต์ของลูก ลูกจึงควรปฏิบัติดูแลท่าน เป็นการตอบแทน ด้วยการยกย่อง สรรเสริญคุณงามความดี บำรุงด้วยปัจจัย ๔ สร้างเกียรติยศ ชื่อเสียงแก่วงศ์ตระกูล นำพาพ่อแม่ สู่อุบัติธรรมในทางธรรม และเมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ก็หมั่นอุทิศส่วนกุศลไปให้

**๑๐. ศิษย์ที่ดีของครู อาจารย์ (๔๕ นาที)**

ครูเป็นผู้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิต ที่อาจจำแนกผู้ทำหน้าที่ครู ได้ ๔ ประเภท ได้แก่ ครูประจำบ้าน ครูประจำโรงเรียน ครูประจำโลก และครูคือธรรมชาติ ดังนั้น ผู้เป็นศิษย์จึงควรปฏิบัติตนให้เหมาะสม เพื่อความเป็นมงคลชีวิตของตนเอง ด้วยการให้ความเคารพ เชื่อฟังคำสั่งสอน อุบัติกรรมกรรับใช้ใกล้ชิด และตั้งใจศึกษาศิลปวิทยาด้วยความเคารพ

**๑๑. เยาวชนที่ดีของชาติ (๔๕ นาที)**

ในระดับประถมศึกษา จะเน้นให้รู้จักหน้าที่ของตนเอง และต่อผู้อื่น โดยยึดหลัก รักตนเอง รักทรัพย์สิน รักผู้อื่น รักเกียรติยศ ชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล และรักสิ่งของที่ตนเองหวงแหน

ในระดับมัธยมศึกษา จะเป็นการกระทำ ๕ ดี คือ คิดดี พูดดี ทำดี คบเพื่อนดี และไปสู่สถานที่ดี เมื่อนักเรียนประสบความสำเร็จในฐานะของเยาวชนที่ดี ก็จะทำให้เกิดความภูมิใจและตระหนักในคุณค่าของตนเองที่เป็นคนดีของสังคม

**๑๒. พิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร (๙๐ นาที)**

เน้นให้นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรม สำนึกในพระคุณของพระพุทธเจ้า ครู-อาจารย์ พ่อ-แม่ และสำนึกในการดำเนินชีวิตที่พึงกระทำและควรหลีกเลี่ยง

**๑๓. ทางแห่งความสำเร็จ (๑ ชั่วโมง)**

เน้นถึง หนทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ได้แก่ การฝึกตนเองเพื่อให้เกิดความพอใจ รักใคร่ ในสิ่งที่ทำ มีความขยัน มีสมาธิในการทำ มีการทบทวน ตรวจสอบสิ่งที่ได้ทำอย่างรอบคอบ

#### ๑๔. พิธีอธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่ (๒ ชั่วโมง)

การดำเนินการอย่างเป็นทางการ เพื่อให้นักเรียนสามารถกำหนดแนวประพฤติ ปฏิบัติตน โดยใช้หลักการที่นักเรียนได้รับจากการฝึกอบรม และนำไปใช้เป็นหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนประสบความสำเร็จ สุข ความดีงาม และความสงบร่มเย็น

#### ๑๕. สัมมนาพระพุทธศาสนากับการแก้ไขปัญหาและการพัฒนา (๓ ชั่วโมง) : วิชาเลือก

เพื่อให้นักเรียนเข้าใจแนวคิด รูปแบบ และแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับการสัมมนาพระพุทธศาสนา รู้จักใช้กระบวนการสัมมนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพื่อแก้ไขปัญหาและเรียนรู้ร่วมกัน เกิดความศรัทธาในพระพุทธศาสนา และสามารถนำกระบวนการแก้ปัญหามาแนวทางอริยสัจ ๔ ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองและสังคม

## สรุป

ชุดฝึกอบรมแต่ละรายวิชาได้จัดทำเป็นลำดับขั้นตอนของการเรียนรู้ โดยเฉพาะรายวิชาที่ ๑, ๑๒ และ ๑๔ เป็นกิจกรรมที่สร้างความตระหนักและสนใจให้ผู้รับได้พิจารณาตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ในการมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง เพื่อเป็นคนดี เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นกิจกรรมเชิงพิธีการที่ผู้จัดค่ายจะต้องดำเนินการ ส่วนในรายวิชาอื่นๆ เช่น กิจกรรมแบ่งฐาน วันละ ๓ ฐาน, การชมวีดิทัศน์, กิจกรรมสัมมนา และอื่นๆ เป็นวิชาเลือกที่ผู้จัดสามารถพิจารณาจัดสรรมาใช้ตามความต้องการ และความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มได้ (ดูตัวอย่างตารางอบรมหน้า ๘ - ๙ ประกอบ)

## ตัวอย่าง



## ตารางโครงการอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร” ประจำปี.....

โรงเรียน.....ชั้น.....จำนวน.....คน

ระหว่างวันที่.....

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ กระทรวงศึกษาธิการ ประจำจังหวัดปทุมธานี

วัดปัญญาบันทาราม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐

วันที่/เดือน/ปี	เวลา	รายการ/กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
...../...../..... <b>วันที่หนึ่ง</b>	๐๙.๐๐ น. ๐๙.๒๐ น. ๑๑.๓๐ น. ๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ น. ๑๕.๔๐ น. ๑๖.๒๐ น. ๑๗.๑๕ น. ๑๘.๓๐ น. ๑๙.๔๕ น. ๒๐.๐๐ น. ๒๑.๓๐ น.	เดินทางถึงวัดปัญญาบันทาราม - เข้าสู่ที่พัก กิจกรรมสู้อ้อมอกพระธรรม / บูชาพระรัตนตรัย ประธานกล่าวให้โอวาทและเปิดการอบรม ธรรมปฏิบัติสัณเฑาะ “สู้อ้อมอกวัชระชาวพุทธ” รับประทานอาหาร ริเริ่มยี่ไต้ร่มวัดปัญญาบันทาราม (พัก) ศึกษาพระธรรมจากพระอาจารย์ ๓ หล้า วิถีชีวิตชาวพุทธ ณ วัดปัญญาฯ มรยาทและศาสนพิธีเบื้องต้น เจริญภาวนา วิถีแห่งสติ / เจริญภาวนา พักอาบน้ำ/ทำกิจส่วนตัว ตี่มน้ำปานะ ทำวัตร / เจริญภาวนา / สมาทานศีล ๘ พักเปลี่ยนอริยาบถอย่างมีสติ ชมวีดิทัศน์ พักผ่อนอย่างมีสติ	คณะพระอาจารย์/คณะครูอาจารย์ คณะพระอาจารย์ ผอ.ร.ร. .... พระอาจารย์..... คณะพระอาจารย์ คณะครูอาจารย์ที่ปรึกษา คณะพระอาจารย์ พระอาจารย์..... พระอาจารย์..... พระอาจารย์..... คณะครูอาจารย์ที่ปรึกษา คณะพระอาจารย์ คณะครูอาจารย์ที่ปรึกษา พระอาจารย์..... คณะครูอาจารย์
...../...../..... <b>วันที่สอง</b>	๐๔.๐๐ น. ๐๔.๓๐ น. ๐๖.๐๐ น. ๐๖.๔๐ น. ๐๗.๑๕ น. ๐๘.๐๐ น. ๐๙.๐๐ น. ๑๐.๑๕ น. ๑๑.๐๐ น. ๑๒.๐๐ น.	ระฆังสัญญาณตื่นทำกิจส่วนตัว ทำวัตร / เจริญภาวนา / บริหารกาย-จิต สดชื่นยามเช้า ณ วัดปัญญาฯ (เดินจงกรม,บำเพ็ญประโยชน์) พักอาบน้ำ/ทำกิจส่วนตัว รับประทานอาหาร ริเริ่มยี่ไต้ร่มปัญญาบันทาราม (พัก) ธรรมบรรยาย “ทางแห่งความดี” สารธรรมถามตอบ “ปุจฉา-วิสัชนา” รับประทานอาหาร ริเริ่มยี่ไต้ร่มปัญญาบันทาราม (พัก)	คณะครูอาจารย์ที่ปรึกษา คณะพระอาจารย์ คณะครูอาจารย์ที่ปรึกษา คณะครูอาจารย์ที่ปรึกษา คณะพระอาจารย์ คณะอาจารย์ที่ปรึกษา พระอาจารย์..... คณะพระอาจารย์ คณะพระอาจารย์ คณะพระอาจารย์/ครูอาจารย์ที่ปรึกษา

วันที่/เดือน/ปี	เวลา	รายการ/กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
	๑๓.๐๐ น.	ศึกษาธรรมจากพระอาจารย์ ๓ หลาน การเข้าถึงพระรัตนตรัย ครู คือ ผู้ลิขิตชีวิต เกียรติของความเป็นมนุษย์ (๕ ดี เพื่อชีวิต)	คณะพระอาจารย์ พระอาจารย์..... พระอาจารย์..... พระอาจารย์.....
	๑๕.๔๐ น.	วิถีแห่งสติ / เจริญภาวนา	พระอาจารย์.....
	๑๖.๒๐ น.	พักอาบน้ำ / ทำกิจส่วนตัว	คณะครูอาจารย์ที่ปรึกษา
	๑๗.๑๕ น.	ดื่มน้ำปานะ	คณะพระอาจารย์
	๑๘.๓๐ น.	ทำวัตร / เจริญภาวนา	คณะพระอาจารย์
	๑๙.๓๐ น.	พักเปลี่ยนอิริยาบถ	คณะครูอาจารย์ที่ปรึกษา
	๒๐.๐๐ น.	“พิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร”	พระอาจารย์.....
	๒๑.๓๐ น.	พักผ่อนอย่างมีสติ	คณะครูอาจารย์ที่ปรึกษา
...../...../..... <b>วันที่สาม</b>	๐๔.๐๐ น.	ระฆังสัญญาณตื่น/ทำกิจส่วนตัว	คณะครูอาจารย์ที่ปรึกษา
	๐๔.๓๐ น.	ทำวัตร / เจริญภาวนา / บริหารกาย-จิต	คณะพระอาจารย์
	๐๖.๐๐ น.	สดชื่นยามเช้า ณ วัดปัญญา (เดินจงกรม, บำเพ็ญประโยชน์)	คณะพระอาจารย์/ครูอาจารย์ที่ปรึกษา
	๐๖.๔๐ น.	อาบน้ำ/ทำกิจส่วนตัว	คณะครูอาจารย์ที่ปรึกษา
	๐๗.๑๕ น.	รับประทานอาหารเช้า	คณะพระอาจารย์
	๐๘.๐๐ น.	บำเพ็ญบารมี “ทำความสะอาดที่ปาก”	คณะครูอาจารย์ที่ปรึกษา
	๐๙.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย “ทางแห่งความสำเร็จ”	พระอาจารย์.....
	๑๐.๑๕ น.	เขียนบทความประทับใจ	คณะพระอาจารย์
	๑๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า	คณะพระอาจารย์
	๑๒.๐๐ น.	รับมัยได้ร่มปัญญาหนันทาราม (พัก)	คณะครูอาจารย์ที่ปรึกษา
	๑๒.๔๕ น.	พร้อมกันที่ห้องประชุม / สมาทานศีล ๕ พิธีกรรมก่อนจาก	คณะพระอาจารย์ พระอาจารย์.....
	.	- แสดงความรู้สึกรักต่อการเข้าค่าย - พิธีอธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่	
	๑๕.๐๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	คณะครูอาจารย์ที่ปรึกษา

นำทำวัตร, ปูอาสนะ, จัดนักเรียนเข้าห้องประชุม คณะพระอาจารย์ทุกรูป

#### อุดมการณ์ของพุทธบุตร

ตื่นตัว ว่องไว ก้าวหน้า  
ตามรอยบาทพระศาสดา  
สืบอายุพระพุทธศาสนา  
เพื่อโลกาสงบเย็น

#### คุณธรรมของพุทธบุตร

ตรงต่อเวลา  
วาจาไพเราะ  
สงเคราะห์ช่วยเหลือ  
ทำความเชื่อให้ตรง  
ดำรงตนให้น่ารัก  
รู้จักวางเพื่ออนาคต

## ตอนที่ แผนการจัดกิจกรรม

- คำชี้แจงสำหรับผู้ใช้ชุดฝึกอบรบ
- วันที่หนึ่ง (แผนการจัดกิจกรรมที่ ๑ - ๖ )
- วันที่สอง (แผนการจัดกิจกรรมที่ ๗ - ๑๓ )
- วันที่สาม (แผนการจัดกิจกรรมที่ ๑๓ - ๑๕ )

## ▶▶ คำชี้แจงสำหรับผู้ใช้ชุดฝึกอบรม (แต่ละหัวข้อวิชา)

การจัดทำชุดฝึกอบรมได้จัดเรียงกิจกรรมการเรียนรู้ไปตามลำดับขั้นตอน ที่จะนำผู้เข้าอบรมให้มีความเข้าใจ พระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และเกิดกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติ ซึ่งผู้ใช้ชุดฝึกอบรมในฐานะพระอาจารย์ วิทยากร หรือวิทยากรในแต่ละหัวข้อวิชา ควรศึกษารายละเอียดของเนื้อหาวิชาที่จะสอนโดยละเอียด เพราะแต่ละหัวข้อวิชามีจุดเน้นของเนื้อเรื่อง เทคนิค วิธีการ แตกต่างกัน ดังนี้

แผนการจัดกิจกรรมที่	เรื่อง	เนื้อหาสาระ
<b>วันที่หนึ่ง</b> ๑ กิจกรรมรวม ๒ ชั่วโมง	ผู้ครอบครัวยุวพุทธ (ปฐมนิเทศ)	๑. จุดประสงค์ของการเข้าวัดเพื่อแสวงหาความดี ไม่ใช่ของดี ๒. การปฏิบัติตนในค่ายฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร - ค่ายพุทธธรรม” ให้เหมาะกับที่มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพ่อ พระธรรมเป็นแม่ มีพี่น้องสี่คนคือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา
๒ กิจกรรมแบ่งฐาน ๔๕ นาที	วิธีชีวิตชาวพุทธ	ความหมายของวัดในทางพระพุทธศาสนา ๑. วัด หมายถึง สถานที่ หรือ สิ่งก่อสร้างภายในวัด ๒. วัดระ หมายถึง การประพฤติปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำ, ข้อปฏิบัติของนักบวชทางพระพุทธศาสนา ๓. วัดมน หมายถึง ความเจริญ, การเข้าถึงความเจริญก้าวหน้าของมนุษย์ คือ นิพพาน ๔. วิภว หมายถึง วงกลม หรือการเวียนว่ายตายเกิด
๓ กิจกรรมแบ่งฐาน ๔๕ นาที	มรรยาทชาวพุทธและศาสนพิธี	๑. ความหมายและความสำคัญของมรรยาทชาวพุทธและศาสนพิธี ๒. มรรยาท และศาสนพิธีรูปแบบต่าง ๆ ๓. วิธีการปฏิบัติมรรยาทที่จำเป็นในศาสนพิธีต่าง ๆ ๔. คุณค่าและประโยชน์ของการปฏิบัติมรรยาทในศาสนพิธี
๔ กิจกรรมแบ่งฐาน ๔๕ นาที	เพื่อนที่ดีของเพื่อน	๑. ความหมายของเพื่อน ๒. ประเภทและลักษณะของเพื่อน ๓. หน้าที่ของเพื่อนที่ดี ๔. คุณธรรมที่นำมาปฏิบัติในการคบเพื่อน
๕ กิจกรรมแบ่งฐาน ๔๕ นาที	ศาสนิกชนที่ดีของพระพุทธศาสนา	๑. ความหมายคำจำกัดความและคำที่เกี่ยวข้อง ๒. หน้าที่ของพุทธสาวก ๓. หน้าที่ของพุทธศาสนิกชน ๔. หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ๕. คุณสมบัติของอุบาสก - อุบาสิกา ๖. อาชีพที่ชาวพุทธไม่ควรทำ

แผนการจัดกิจกรรมที่	เรื่อง	เนื้อหาสาระ
๖ กิจกรรมแบ่งฐาน ๔๕ นาที	เจริญภาวนา	๑. เป้าหมาย และคุณค่าของชีวิต ๒. ความหมายของสติ และการฝึกสติให้เกิดสมาธิ ๓. ความสำคัญและประโยชน์ของการบริหารจัดการ ๔. วิธีการเจริญภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ๕. อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ๖. ภาคผนวก
<b>วันที่สอง</b> ๗ กิจกรรมรวม ๑ ชั่วโมง	ทางแห่งความดี (ภัยชีวิต)	๑. วิบัติ ๔ ๑.๑ สลิววิบัติ ๑.๒ อาจารย์วิบัติ ๑.๓ ทิฎฐิวิบัติ ๑.๔ อาชีวิวิบัติ ๒. อบายมุข ๖ ๓. กุศลกรรมบถ ๑๐
๘ กิจกรรมแบ่งฐาน ๔๕ นาที	การเข้าถึงพระรัตนตรัย (ที่พึ่งอันประเสริฐ)	๑. ความหมายที่พึ่งระดับต่าง ๆ ๒. คุณค่าความสำคัญของพระรัตนตรัย ๓. การเข้าถึงพระรัตนตรัย คือ การเข้าถึง - พระพุทธ - พระธรรม - พระสงฆ์ ซึ่งเป็นการเข้าถึงโดย - โดยรูปธรรม - โดยบุคคลลักษณะฐาน - โดยธรรมลักษณะฐาน
๙ กิจกรรมแบ่งฐาน ๔๕ นาที	ลูกที่ดีของพ่อแม่	๑. ความหมายและสมญานามของ “พ่อ แม่” ๒. บทบาทหน้าที่ของบุตร ต่อ พ่อ แม่ ๓. พระคุณของพ่อแม่จากตัวอย่างต่างๆ ๔. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติหน้าที่บุตรที่ดี ๕. กลอนต่าง ๆ และบทเพลง
๑๐ กิจกรรมแบ่งฐาน ๔๕ นาที	ศิษย์ที่ดีของครู อาจารย์	๑. ลักษณะของครู และประเภทของครู ๒. พระคุณครู ๓. ลักษณะของศิษย์ที่ดี ๔. หน้าที่ของศิษย์ที่ดีที่ควรปฏิบัติต่อครู
๑๑ กิจกรรมแบ่งฐาน ๔๕ นาที	เยาวชนที่ดีของชาติ	๑. ความหมายของเยาวชนที่ดีของชาติ ๒. หน้าที่และการปฏิบัติตนเป็นเยาวชนที่ดีของชาติ ๓. ความสามารถในการพึ่งตนเองได้ ๔. ความเป็นผู้มีน้ำใจ ช่วยเหลือ เกื้อกูลผู้อื่น ๕. การตระหนักในคุณค่าของเยาวชนที่ดีของชาติ



แผนการจัดกิจกรรมที่	เรื่อง	เนื้อหาสาระ
๑๒ กิจกรรมรวม ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที	พิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร	๑. พิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร ๒. ความมีดี - ความสว่าง - ความหลง ๓. พระพุทธเจ้าจุดแสงธรรมให้กับโลก ประทีปดวงที่ ๑ การประสูติใต้ต้นสาละ ประทีปดวงที่ ๒ ประสูติได้ ๗ วัน พระมารดาสิ้นพระชนม์ ประทีปดวงที่ ๓ พระชนมายุ ๗ พรรษา เข้าสู่การศึกษา ประทีปดวงที่ ๔ พระชนมายุ ๑๖ พรรษา เข้าสู่พิธีมงคลสมรส ประทีปดวงที่ ๕ พระชนมายุ ๒๙ พรรษา ออกบวชพบว่าความ แก่ เจ็บ ตาย เป็นความมีดีอย่างมหันต์ของชีวิต ประทีปดวงที่ ๖ การพบญาณทั้ง ๓ บรรลุโมกขธรรม ๔. ความประสงค์ของครู-อาจารย์ หวังช่วยให้ลูกศิษย์พ้นจาก ความมีดี ๕. คำกล่าวอธิษฐานจิตเพื่อความเป็นพุทธบุตร คำมั่นสัญญาของพุทธบุตร
วันที่สาม ๑๓ กิจกรรมรวม ๑ ชั่วโมง	ทางแห่งความสำเร็จ	๑. อิทธิบาท ๔ (ธรรมที่เป็นเครื่องนำไปสู่ความสำเร็จ) - ฉันทะ (มีใจรัก) - วิริยะ (พากเพียรทำ) - จิตตะ (จิตผัดไฟ) - วิมังสา (พิจารณาใคร่ครวญ) ๒. ตัวอย่างความสำเร็จ ๓. สรุปลักษณะที่พบความสำเร็จ
๑๔ กิจกรรมรวม ๒ ชั่วโมง	อธิษฐานจิต เพื่อชีวิตใหม่	๑. การเข้าค่ายพุทธบุตร ๒. ความรู้สึกที่มีต่อครู ๓. ความรู้สึกที่มีต่อบิดา มารดา
๑๕ กิจกรรมรวม ๓ ชั่วโมง	สัมมนาพระพุทธศาสนากับ การแก้ไขปัญหาและการพัฒนา	๑. ความหมาย ความสำคัญ ๒. ประเภทของการสัมมนาพระพุทธศาสนา ๓. ขั้นตอนการสัมมนา ๔. ตัวอย่างแผนผังขั้นตอนการสัมมนาย่อย ๕. กิจกรรมการสัมมนา

## สรุป

วันที่หนึ่ง มีกิจกรรมรวม ๓ กิจกรรม และกิจกรรมแบ่งฐาน (กิจกรรมที่ ๒ - ๖) เลือกจัด ๓ กิจกรรม, วันที่สอง มีกิจกรรมรวม ๓ กิจกรรม และกิจกรรมแบ่งฐาน (กิจกรรมที่ ๘ - ๑๑) เลือกจัด ๓ กิจกรรม และวันที่สาม (กิจกรรมที่ ๑๓ - ๑๕) กิจกรรมรวม ๒ กิจกรรม และกิจกรรมสัมมนาเป็นกิจกรรมเลือก (ดูตัวอย่างตารางหน้า ๘ - ๙ ประกอบ)

ภาพกิจกรรมค่ายพุทธบุตร พุทธธรรม ๒ คืน ๓ วัน  
ณ วัดปัญญานันทาราม



พระอาจารย์ต้อนรับเมื่อถึงวัด - นำสู่ที่พัก



คู่ครอบครัวชาวพุทธ



พิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร



กิจกรรมแบ่งฐานอบรม



อธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่



ทำวัตร สวดมนต์แปล เข้า - เย็น - เจริญภาวนา

## เรื่อง สู่ครอบครัวชาวพุทธ เวลา ๒ ชั่วโมง

### จุดประสงค์

๑. เพื่อส่ง - รับ มอบผู้เข้ารับการอบรม อย่างเป็นทางการของผู้ดำเนินการสถานศึกษา และท่านเจ้าอาวาสวัด  
ปัญญาันทาราม
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจ และพร้อมปฏิบัติตามระเบียบวินัย ของการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง  
เหมาะสม
๓. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจจุดประสงค์ ของการเข้าค่ายฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร - ค่าย  
พุทธธรรม”

### เนื้อหาสาระ:

๑. จุดประสงค์ของการเข้าวัด
๒. การปฏิบัติตนตามรอยบาทพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่ออยู่ในค่ายฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร - ค่าย  
พุทธธรรม”
๓. การดำรงตนให้น่ารัก เป็นที่ชื่นชมของผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้ที่ได้พบเห็น

### ผู้เข้ารับการอบรม

๒๐๐ คน

### สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ / อุปกรณ์

๑. แผ่นใส, วีดีโอ, CD
๒. ห้องประชุมใหญ่ อาคารเฉลิมพระเกียรติ
๓. บริเวณวัด ที่พัก ที่รับประทานอาหาร
๔. เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑.๑
๕. เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑.๒



### การวัดและประเมินผล

๑. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรมตลอดระยะเวลาของการอยู่ในค่าย ๒ คืน ๓ วัน
๒. ประเมินจากบทความที่ผู้เข้ารับการอบรมเขียนในวันสุดท้ายของการฝึกอบรม

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๕ นาที	<p><b>บทนำ</b></p> <p>วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทยได้รับการกล่อมเกลาจากคำสอนของพระพุทธศาสนา ตั้งแต่ยุคแรกของประเทศชาติไทย วิถีวัฒนธรรมของคนไทย ส่วนใหญ่ที่มีความเป็นเอกลักษณ์ที่ทั่วโลก รู้ เข้าใจและให้ การยอมรับ ล้วนแล้วแต่เป็น<b>วิถีพุทธ</b>ทั้งสิ้น</p> <p>นักเรียนเกิดมาบนผืนแผ่นดินไทย ในครอบครัวไทย จึงได้รับการเลี้ยงดู อบรม สั่งสอน และสร้างจิตสำนึกของความเป็นไทย ตามกรอบวัฒนธรรมไทยด้วยวิถีพุทธโดยอัตโนมัติ แต่จากความเป็นอัตโนมัติ หรือ โดยธรรมชาตินี้เอง <b>เป็นผลทำให้องค์ความรู้ใน พุทธธรรม</b> (ซึ่งมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการสร้างพุทธศาสนิกชน ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นคนดี คนเก่ง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข) เริ่มห่างเหินจากชีวิตของคนไทย หรือตัวนักเรียนเอง โดยไม่ตั้งใจ</p> <p>ดังนั้นในช่วง ๒ คืน ๓ วัน ที่นักเรียนจะได้มีโอกาสเข้ามาอยู่ในค่ายพุทธบุตร/พุทธธรรมครั้งนี้ จึงเป็นโอกาสดีที่มีความเป็นเยี่ยมและวิเศษสุด นักเรียนจะได้มีโอกาสใกล้ชิดกับธรรมชาติ ครอบงำชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติ ด้วยวิถีของชาวพุทธที่อบอุ่นไปด้วยองค์ความรู้ในพุทธธรรม นับตั้งแต่ลืมนิทาน ตำนานขึ้นในตอนเช้าจนกระทั่งหลับตาลงในตอนดึก ทุกอณูของบรรยากาศ ทุกชีวิต ทั้งมนุษย์ สัตว์ และ ต้นไม้ ล้วนแล้วแต่เป็นครูและแหล่งเรียนรู้ของนักเรียนทั้งสิ้น ขอให้ให้นักเรียนได้สัมผัสเอาวิถีปฏิบัติในค่ายพุทธบุตร / ค่ายพุทธธรรม ที่แวดล้อมไปด้วยสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา <b>ให้สามารถ กิน อยู่ ดู ฟัง</b> เป็น คือใช้ปัญญาให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อชีวิต</p>	<p>พระอาจารย์พิธีกรเกริ่นนำ ให้นักเรียน เข้าใจในความเป็นมาและเป้าหมายของการที่โรงเรียนนำนักเรียนเข้าค่ายพุทธบุตร/ค่ายพุทธธรรม และประโยชน์ที่นักเรียนจะพึงได้รับ</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	<p><b>การเตรียมตัวนักเรียนเข้าสู่พิธีการ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ชี้แจงและฝึกนักเรียน ในเรื่องของท่านั่งการ แสดงความเคารพประธานในพิธีที่เป็นฆราวาส และพระภิกษุ</li> <li>๒. ฝึกผู้แทนนักเรียน ผู้จะทำหน้าที่เป็นผู้บอกกล่าว นำแสดงความเคารพในโอกาสที่ต่างกัน</li> <li>๓. นำบูชาพระรัตนตรัย</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. พระอาจารย์พิธีกรชี้แจงให้คำแนะนำนักเรียนในเรื่องต่อไปนี้             <ol style="list-style-type: none"> <li>๑.๑ ท่านั่ง (พับเพียบท่าเทพบุตร, เทพธิดา)</li> <li>๑.๒ ท่ากราบ (การกราบฆราวาสและการกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์)</li> <li>๑.๓ การกล่าวนำแสดงความเคารพ</li> </ol> </li> <li>๒. พระอาจารย์พิธีกรนำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย (ดูภาคผนวกท้ายเล่ม)</li> </ol>
๑๕ นาที	<p><b>โอวาทในพิธีการมอบตัวเป็นศิษย์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. สำนึกในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ที่มีส่วนสัมพันธ์กับการรักษาชื่อเสียงของตนเอง วงศ์ตระกูลและโรงเรียน</li> <li>๒. ผลที่คาดว่าจะได้รับ อันเป็นประโยชน์โดยตรงของนักเรียน</li> <li>๓. ระเบียบปฏิบัติของค่ายพุทธบุตร/ค่ายพุทธธรรม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ผู้อำนวยการโรงเรียน ประธานในพิธีฝ่ายฆราวาส ให้โอวาทนักเรียนตามเนื้อหาของเอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑.๑</li> <li>๒. ผู้อำนวยการโรงเรียน ถวายรูปเทียนแพหรือรายชื่อนักเรียนต่อประธานในพิธีฝ่ายสงฆ์ เพื่อเป็นเครื่องหมายการมอบตัวเป็นศิษย์ของ คณะครู – อาจารย์ และนักเรียน ต่อคณะพระอาจารย์</li> </ol>
๕๐ นาที	<p><b>สู่ครอบครัวชาวพุทธ</b> (ค่ายพุทธบุตร ค่ายพุทธธรรม)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. จุดประสงค์ของการเข้าค่าย</li> <li>๒. การดำเนินชีวิตโดยมีแนวทางประพฤติปฏิบัติตามรอยบาทพระพุทธรองค์</li> <li>๓. การดำรงตนให้น่ารัก</li> <li>๔. การอยู่ร่วมกันในสังคมชาวพุทธ ด้วยความอบอุ่น โดยใช้หลักอริสระแต่ควบคุม</li> </ol>	<p>ประธานพิธีฝ่ายสงฆ์ บรรยายตามเนื้อหาของเอกสารประกอบคำบรรยาย ๑.๒</p>

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑.๑

## โอวาทของประธานฝ่ายฆราวาส (ผู้อำนวยการโรงเรียน)

การฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร พุทธธรรม” เป็นวิธีการหนึ่งของการเรียนรู้ด้วยวิธีปฏิบัติจริง เรียนรู้จากธรรมชาติ และเรียนรู้จากวัตรปฏิบัติของพระอาจารย์ ซึ่งทำหน้าที่เผยแผ่พระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยหลัก **สอนให้รู้ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เชิญให้รอด** ผู้ที่มีโอกาสเข้าค่ายพุทธบุตร ค่ายพุทธธรรม จึงเป็นผู้ที่มีโอกาสเปลี่ยนสภาพที่เรียนในโรงเรียนหรือในห้องเรียนสี่เหลี่ยม มาสู่สถานที่เรียนรู้หรือแหล่งเรียนรู้ที่เป็นธรรมชาติ มีความสดชื่นร่มรื่นด้วยต้นไม้สัญลักษณ์หลักธรรมในพระพุทธศาสนา มีโอกาสตื่นแต่เช้าด้วยอารมณ์ที่สดชื่น สูดอากาศบริสุทธิ์ มองเห็นหยดน้ำค้างที่ยังคงค้างอยู่ตามใบไม้และยอดหญ้า ที่สำคัญที่สุดก็คือได้มีโอกาสเห็นผ้าเหลือง เครื่องนุ่งห่มของพระคุณเจ้า ตั้งแต่เช้าทักบรยาภาภาคเต็มไปด้วยความสงบ นำมาซึ่งความสุขความร่มเย็นในจิตใจได้อย่างประหลาด

ในสภาพของนักเรียนซึ่งจากครอบครัว คุณพ่อ คุณแม่ ญาติพี่น้องและจากโรงเรียนมาอยู่ที่นี่ ซึ่งอาจทำให้มีความตื่นเต้นระเริงไปกับความอิสระที่ได้รับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณครูที่มาด้วยอาจละเลยการดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิดโดยไม่ตั้งใจ ซึ่งเป็นผลทำให้นักเรียนอาจประพฤติตนไม่เหมาะสม ขัดกับวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของญาติโยม เมื่อเข้ามาอยู่ในวัด

ดังนั้น นักเรียนจึงควรมีสำนึกในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ของตนเอง ที่จะมีส่วนสัมพันธ์กับการรักษาชื่อเสียงของตนเอง วงศ์ตระกูล และโรงเรียน ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้เมตตาแนะนำคำกลอนสอนใจ ซึ่งจะขอยกมากล่าวในที่นี้ ดังนี้

เป็นมนุษย์เป็นได้เพราะใจสูง	เหมือนหนึ่งขุมมณีที่แววชน
ถ้าใจต่ำเป็นได้แต่เพียงคน	ย่อมเสียที่ที่ตนได้เกิดมา
ใจสว่างใจสะอาดใจสงบ	ใครมีครบควรเรียกมनुสสา
เพราะทำถูกคิดถูกทุกเวลา	เปรมปรีดาคืนวันสุขสันต์จริง
ใจสกปรกมีดมัวและร้อนร่า	ใครมีเข้าควรเรียกว่าผีสิง
เพราะทำผิดคิดผิดจิตประวิง	แต่ในสิ่งนำตัวกลัววบาย
คิดดูเถิด ถ้าใครไม่ยอมยกตก	จงรีบยกใจตนรีบชวนชวย
ให้ใจสูงเสียได้ก่อนตัวตาย	ก็สมหมายที่เกิดมาอย่าเชื่อนอเย

และหากนักเรียนมีความตั้งใจ มุมนานะ และอดทน ที่จะประพฤติตนตามข้อกำหนด ระเบียบ วัฒนธรรมของการอยู่วัด และรับฟังคำสอนของพระอาจารย์ด้วยจิตที่สงบ ใคร่ครวญคำสอนด้วยเหตุและผล จนกระทั่งเกิดปัญญาสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ก็เชื่อมั่นว่านักเรียนจะได้รับประโยชน์สูงสุดของการเข้าค่ายฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร/ค่ายพุทธธรรม” ในครั้งนี้

ในส่วนระเบียบปฏิบัติของการเข้าค่ายพุทธบุตร ค่ายพุทธธรรม ที่นักเรียนจะต้องระลึกถึง และปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการปฏิบัติ คือ

“ ตรงต่อเวลา วาจาไพเราะ สงเคราะห์ช่วยเหลือ  
ทำความเชื่อให้ตรง ดำรงตนให้น่ารัก รู้จักละวางเพื่ออนาคต ”

ในโอกาสอันเป็นมงคลนี้ ขอให้นักเรียนและครูอาจารย์ ได้ตั้งใจให้สงบ มีความมั่นคง และมีความตั้งใจที่  
แน่วแน่ที่จะมอบตัวเป็นศิษย์ของพระอาจารย์ ด้วยปณิธานมุ่งมั่นที่จะประพฤติ ปฏิบัติ ตามระเบียบ และข้อกำหนด  
ของค่ายอย่างเคร่งครัด เพื่อประโยชน์สุขของพวกเราทุกคน (ต่อไปประธานฝ่ายฆราวาส ถวายรูป-เทียนแพ ลักการะ  
ประธานฝ่ายสงฆ์ เป็นอันเสร็จพิธี)

เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑.๒๓

โอวาทของประธานฝ่ายสงฆ์ (พระครูสีลวัฒนาภิรม)  
(ฉบับตัวอย่าง)

ขอความสุขและเจริญในธรรมจงมีแก่ผู้อำนวยการ ท่านผู้ช่วย และครูอาจารย์ ตลอดถึงนักเรียนโรงเรียน  
.....ทั้งหลาย

วันนี้พวกเราทั้งหลายได้มาศึกษาที่วัด เป็นการเปลี่ยนสถานที่เรียน เปลี่ยนผู้สอนจากครูเป็นพระภิกษุ และ  
เปลี่ยนเรื่องที่จะเรียนจากวิชาสามัญมาเรียนรู้เรื่องชีวิต เธอจึงควรตั้งคำถามในใจว่า เรามาวัดทำไม เราจะได้อะไร และ  
ทำอย่างไรจึงจะได้สิ่งที่ควรได้

**เรามาวัดทำไม** เรามาวัดเพื่อแสวงหาความดีให้กับชีวิต ไม่ใช่มาเพื่อแสวงหาของดี ดังนั้นการมาใช้ชีวิตในวัด  
ในช่วงเวลาหนึ่งเราจึงต้องได้รับสิ่งที่ควรได้รับคือความดี ก็จะเป็นประโยชน์แก่อุทิศแก่เราและชาวโลก

เมื่อไรก็ตามที่เราเกี่ยวข้องกับสิ่งดี สิ่งดีนั้นจะเป็นตัวเซ็ดชูเรา เราจึงพยายามหาสิ่งดี เช่น เราสวมแหวน  
สวมนาฬิกา ประดับสายสร้อย เพื่อให้สิ่งต่างๆ นั้นเข้ามาเสริมประดับตัวเราให้มีค่า มีราคา เรียกว่า เป็นผู้ที่มี“ของดี”  
แต่ของดีเป็นของที่อยู่ภายนอกตัวเราไม่สามารถอยู่กับเราได้ตลอด และให้ผลกับมนุษย์สูงสุดได้เพียงความสะอาดเท่านั้น

ของดีมีอยู่ภายนอกตัวเรา เช่น ทรัพย์ากรธรรมชาติและสิ่งที่มีมนุษย์ประดิษฐ์คิดค้นขึ้น จึงมีอยู่ทั่วไปและ  
มีอยู่จำกัด ทำให้เราต่างวิ่งหาของดีภายนอกตัวจนล้มตาย ชีวิตตกอยู่ในความประมาท สร้างความแตกแยก เช่น  
พี่น้องทะเลาะกันเพราะของดี คนในหมู่บ้านแตกแยกทะเลาะกันเพราะของดี สหรัฐรบกับอิรัก ก็เพราะแย่งของดี เพียง  
ต้องการทรัพย์ากรธรรมชาติคือบ่อน้ำมันของอิรัก สหรัฐต้องใช้อาวุธยุทโธปกรณ์และยกกองทัพบุกเข้าทำลายอิรัก  
ทำความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของพลเมืองอิรัก เพราะของดีมีจำกัดแต่ความอยาก ความต้องการของคนนั้น  
มีไม่จำกัด การสั่งสมความอยากของมนุษย์ได้ปรากฏโฉมออกมาด้วยการกระทำอย่างชนิดที่ไม่เคยมีสัตว์จำพวกใด  
กระทำการโหดร้ายรุนแรงมาก่อน

แม้จะมีนักคิดทางเศรษฐศาสตร์สำนักต่างๆ เกิดขึ้นเพื่อจัดสรรของดีที่มีอยู่จำกัดให้เพียงพอแก่การเอื้อ  
ประโยชน์สำหรับการอยู่ร่วมกัน แต่ระบบเศรษฐกิจที่ก้าวล่วงมาจนถึงปัจจุบันได้เป็นบทพิสูจน์ให้เห็นว่าทำให้คนมีเงิน

เป็นกระจุก คนจนกระจายไปทั่วทุกภูมิภาค คือคนมีเงินหยิบมือเดียว และคนมีเงินก็รวยไม่พอ และความรู้จักพอนี้เองจึงพยายามหาโอกาสและหาช่องทางการกอบโกยในทุกรูปแบบเพื่อให้มากขึ้น มีการสร้างกลไกการตลาดอย่างถูกกฎหมาย เพื่อจะดึงเงินออกมาจากเราให้ได้มากขึ้น ตั้งแต่ระบบซิงโคร คูบองลดราคา โดยเฉพาะระบบผ่อนส่งเกิดขึ้นมากมาย เพื่อให้เรา เป็นเจ้าของสินค้าได้สารพัดชนิด อีกทั้งบัตรเครดิตหลากหลายรูปแบบให้เราจับจ่ายได้มากขึ้น สะดวกขึ้น ดึงเงินออกจากกระเป๋ามากขึ้นและรวดเร็วขึ้น ทำให้เป็นหนี้เป็นสินหรือเงินไม่พอใช้กลายเป็นคนจน

ในทางศาสนาถือว่า จนมีสองประเภทคือ **จนเพราะไม่มี และ จนเพราะไม่พอ** คนที่มีเงินก็ยังมีจนเพราะมีเท่าไรไม่พอ เรียกว่า จนเพราะไม่พอ

ในรุ่นของพวกเขา หลายคนที่กำลังมาไม่ถึงระดับมัธยมปีที่หก เพราะไปเกี่ยวข้องกับของดี บางคนไปเกี่ยวข้องกับรถมอเตอร์ไซด์ซึ่งเป็นของดีที่ให้ความสะดวกแก่เรา แต่เขาไม่สามารถควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ หลายคนต้องเอาชีวิตไปสังเวจของดีคนแล้วคนเล่า หรือบางคนยอมเอาตัวเข้าแลกกับของดี เพราะอยากจะได้เงิน ได้ทองของใช้ นักเรียน นักศึกษาหลายคนต้องเสียชีวิต เสียคน เสียชีวิต อนาคตของชาติดับวูบลง ยิ่งไปกว่านั้นบางคนเอาตัวเข้าไปเกี่ยวข้องกับของดี เช่น โทรศัพท์มือถือ เกมส์ อินเทอร์เน็ต จนลืมพ่อแม่พี่น้อง และลืมตัวก็เพราะเขาเข้าใจชีวิตน้อยไป

ปัญหาที่เกิดขึ้นเพราะต่างก็แสวงหาของดี ถ้าเราเข้าใจชีวิตให้ถูกต้องจะรู้ว่าของดีเป็นสิ่งจำเป็นแต่ไม่ใช่สิ่งสูงสุดจะมีเท่าไรก็ตามให้ได้ก็คือความสะดวกเท่านั้น แต่ไม่ได้ให้ความสุขแก่ชีวิต มีผู้กล่าวว่า **ของดีมีเงินทองทรัพย์สินสมบัติทั้งหมดนำเราไปได้แค่โรงพยาบาล มีลูกหลานก็พาเราไปได้แค่เชิงตะกอน มากไปกว่านี้ไม่ได้** เพราะสิ่งเหล่านี้ยังไม่ก่อให้เกิดสติปัญญา แต่คนกลับทุ่มเทเกือบทั้งชีวิตไปหาของดี

พ่อแม่บางคนต้องตื่นแต่เช้ามืดเพื่อไปหาของดี ไม่ได้อยู่กับลูก ไม่มีโอกาสสอนลูกด้วยตนเอง สอนลูกผ่านกระดาษ ผ่านทีวี ผ่านเกมส์ ผ่านอีเมล แม่สอนลูกด้วยของดี ไม่ใช่ความดี จะมีสักกี่คนก่อนมาโรงเรียนได้กราบพ่อกราบแม่ หรือได้พบพ่อแม่ก่อนมาโรงเรียน เพราะพ่อแม่ต้องไปชวนขายงานทำด้วยความรักลูก ผลิตเงินทองเพื่อแลกของดีมาให้แก่ลูก แก่ครอบครัว กระทั่งบางคนไปหลงวัตถุนิยม หลงเศรษฐกิจทำให้ลูกกำพร้าพ่อแม่ในวัยเด็ก และเมื่อพวกเขาโตขึ้นได้ศึกษาเล่าเรียนสูงขึ้นจนจบการศึกษามีงานทำ พ่อแม่ ปู่ย่า ตายายของเขาเหล่านั้นก็ต้องกำพร้าลูกหลาน

ที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ มีรูปปั้นลึงนั่งอยู่บนหนังสือเรียนตั้งไว้สูงเปรียบเช่นภูเขา ในมือของลึงถือหวัะโหลกมนุษย์และตาจับจ้องดูอยู่ ลึงคิดรำพึงในใจว่า มนุษย์นี้มีความสามารถพิเศษ มีความรู้มาก สมองของคนต้องไม่ธรรมดาแน่ เพราะเรียนหนังสือเก่งเท่าภูเขา ขณะที่ชื่นชมอยู่ กลับคิดได้ว่ามนุษย์ก็ยิ่งร้องไห้ เศร้าใจ เสียใจ ผิดหวัง ท้อแท้ เหนื่อยหน่าย บางคนคลุ้มคลั่งเป็นโรคจิต โรคประสาทก็มี ลึงก็ถามตัวเองว่า แล้วใครดีหรือบ้ากันแน่ เพราะยังไม่มีโรงพยาบาลประสาทลึง ส่วนมนุษย์เรียนมาก รู้มาก แต่ต้องมีโรงพยาบาลประสาทสำหรับมนุษย์ โดยเฉพาะความบ้าที่เกิดขึ้นจากความไม่เข้าใจในชีวิต

ของดีให้ผลแก่เราเพียงความสะดวก แต่ความดีให้ผลแก่เราเป็นความสุข ความสุขเป็นผลจากความดี ความดีเกิดขึ้นในใจใครย่อมมีผลให้ผู้นั้นมีความสุข ความดีเป็นอาหารทางใจสามารถเกี่ยวข้องได้ ทุกคนมีจิตใจต้องการอาหารคือความดี ความดีจึงได้เป็นสิ่งที่เราต้องแสวงหาเพราะเป็นอาหารใจของชีวิต จะเห็นได้ว่าของดีให้ผลสูงสุดแก่มนุษย์ได้คือความสะดวก แต่ความดีให้ผลสูงสุดกับมนุษย์คือความสุข เรามาครั้งนี้จึงเป็นการมาหาความดีไม่ใช่หาของดี เพราะความสุขที่เกิดขึ้นจากความดีนั้น มีผลยืนยาวและเป็นตัวประเมินคุณค่าของคนโดยอาศัยวันเวลาสั่งสมความดีให้กับตนตามลำดับ



บางครั้งเราถือเอาความสำเร็จ ความสุข โดยใช้วัตถุเป็นตัวแทนในการวัด เช่น คนหนึ่งได้เกรดสาม กับอีกคนได้แค่เกรดหนึ่ง บางครั้งการรับความสุขหรือความทุกข์นั้นแตกต่างกัน คนที่ได้เกรดสามอาจตั้งความหวังอยากได้เกรดสี่นั้นมีมาก ทำให้รู้สึกไม่สบายใจเป็นทุกข์ ในขณะที่อีกคนได้เกรดหนึ่ง แต่รู้สึกเป็นสุขใจ สบายใจอย่างมาก เพราะไม่นึกฝันว่าจะสอบผ่าน เกรดซึ่งเป็นตัวแทนของดีจึงเป็นเพียงสิ่งสมมติ ไม่ได้ทำให้เรามีความสุขแท้จริง เพราะความสุขเป็นสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของเรา

ความดีเป็นสิ่งละเอียดอ่อนที่ซ่อนอยู่ภายในจิตใจของคนมีเมตตา ความอดทน ความเสียสละ ความรับผิดชอบ ความกตัญญู เป็นต้น ให้ผลเป็นความสุขที่แท้จริงคือความสุขสงบเย็น ส่วนของดี คือวัตถุจะให้ผลสูงสุดเพียงความสะดวกสบายเท่านั้น หรือเป็นความสุขสนุกที่ผ่านเข้ามาทางตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าเราหาความสุขผ่านของดี ยิ่งหาความสุขก็ยิ่งหนีห่างเราไปทุกที ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา เพราะเราไม่ต้องการมีชีวิตอยู่ด้วยความทุกข์ และชีวิตเราก็ไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นทุกข์ **หลวงพ่อกุศลทาส** ท่านกล่าวว่า **“คนที่ฆ่าตัวตาย ใญ่ยิ่งกว่าหมา เพราะแม่แต่หมาชี้เรื่อนมันยังไม่คิดฆ่าตัวตาย โดยวิ่งไปให้รถลียบล้อทับ”**

เราต้องการความสุข และแสวงหาความสุข แต่เราไม่เข้าใจความสุขที่แท้จริง เมื่อเราแสวงหาและเพียรพยายาม แต่กลับไม่ได้สิ่งที่น่าชื่นใจ สบายใจเลย หรือได้รับก็เป็นเพียงความสนุกสนานชั่วครั้งชั่วคราว แล้วต้องมาทนทุกข์ทรมานเจ็บปวดจากสิ่งนั้น เพราะความเปลี่ยนแปลง แล้วเราก็ต้องลงทุน เพื่อแสวงหาของดีคือวัตถุให้มีมากขึ้น เราจึงต้องเกี่ยวข้องกับของดีเพื่อนำมาใช้อย่างฉลาดโดยเราไม่ตกเป็นทาสทางวัตถุ

แม้แต่ในเทศกาลปีใหม่ เราจัดให้มีขึ้นเพราะต้องการความสุข แต่กลับถูกหลอกให้เป็นธรรมเนียมนิยมที่จะต้องส่ง ส.ค.ส. ส่งความสุข ต้องหาเงินแล้วเอาเงินมาแลกความสุขผ่าน ส.ค.ส.

หรือสงครามสหรัฐกับอิรัก ต้องส่งกำลังทหารทั้งอากาศ ทางเรือ ทางพื้นดิน พร้อมขนอาวุธยุทโธปกรณ์แสดงศักยภาพในการรบ แล้วผลจากสงครามเป็นอย่างไร ความทุกข์จากบาดแผล ความเจ็บช้ำทั้งทางกายและจิตใจของผู้ที่ต้องสูญเสียญาติพี่น้อง จะถือเป็นชัยชนะและสร้างความสุขได้หรือ เพราะเป็นความสุขบนความทุกข์ยากของผู้อื่น หรือเราจะคาดหวังให้การแย่งชิง การต่อสู้ ทำศึกสงครามจะสร้างสันติภาพและความสงบสุขให้เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วด้วยการให้อีกฝ่ายยอมแพ้ หรือต้องตายเช่นนั้น หรือสงครามจะมีหรือไม่ทุกชีวิตก็ต้องตาย ไม่ตายช้าก็เร็ว เพราะแม่แต่ปู ยา ตา ยาย ทวด เครือญาติของเขา ก็ต้องมีผู้ตายแล้วทั้งนั้น ไม่มีคนของประเทศใดที่ไม่ตาย

การมาที่วัดจึงมาเดินตามรอยพระพุทธเจ้า ผู้ไม่เคยฆ่าล้างผลาญชีวิต แต่พระองค์ทรงทราบความชั่วร้ายที่อยู่ใใจ และพระองค์ทรงฆ่าเสียก่อน คือ ฆ่ากิเลส ได้แก่ ความโกรธ เป็นต้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **โกรธ ฆัตตะวา สุขัง เสติ : ฆ่าความโกรธเสียได้ อยู่เป็นสุข** พระองค์ฆ่าความโกรธ โดยใช้ความรัก ความเมตตา เสียสละ และให้อภัยเป็นอาวุธ สันติภาพและสันติสุขก็บังเกิดขึ้นโดยไม่ต้องเสียเลือดเนื้อ ควรท่องจำปลุกใจไว้บ้างว่า

**“โกรธคือโง่ โมหคือบ้า”**

สิ่งที่จะช่วยให้เราเข้าใจว่าความสุขแท้จริงต้องมาจากความดี คือ **สัมมาทิฐิ** มีความเห็นถูกต้องเพราะความดีจะนำเราไปพบความสุขที่สงบเย็น คือ ความสะอาด สว่าง สงบ

เราจึงมาวัดเพื่อมาศึกษาทำความเข้าใจเรื่องความดี ความดีอยู่ที่การกระทำ ทำดีทางกายเรียกว่า **กายกรรม** ทำดีทางวาจาเรียกว่า **วจีกรรม** ทำดีทางใจเรียกว่า **มโนกรรม** หรือคิดดี เป็นเรื่องของความดี ความชั่วก็เช่นกัน พุ่ดชั่ว คิดชั่ว ทำชั่ว

และการฝึกอบรมระยะเวลา ๒ คืน ๓ วัน จะช่วยให้เราได้มีโอกาสรู้จักการทำความดี และลิ้มรสความสุข จากความสงบเย็น ไม่เฉพาะแต่การเรียนรู้ในอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติเท่านั้น แต่รวมถึงการเรียนรู้ ทักษะในทุกด้าน เช่น การฟัง การคิด การถาม การเขียน **สุ. จิ. ปุ. ลิ.** ชีวิตจึงเรียนรู้ธรรมะบนฐานฝึกตนเองได้ แม้แต่ คุณทองแดงที่ได้รับความเมตตาจากในหลวง เป็นสัตว์ที่มีคุณค่าเพราะฝึกตนเอง รู้จักให้ความเคารพ รู้จัก วางตัวอย่างถูกต้อง หรือสุนัขตัวอื่น ๆ ที่ได้รับความรักเมตตาจากเจ้าของเพราะผ่านการฝึกฝนตนเอง หรือแม้แต่วัว ควาย ช้าง ม้า ก็ต้องผ่านการฝึกฝนและเลือกเฟ้น และคนเมื่อได้ผ่านการฝึกฝนอบรมย่อมดีกว่าสัตว์เดรัจฉาน เพราะ คนที่ผ่านการฝึกดีแล้วย่อมละสัญชาตญาณอย่างสัตว์ได้ สามารถทำสิ่งที่เกินกว่าสัตว์ทั้งปวงจะทำได้ คือฝึกจนเข้าถึง กระแสแห่ง พระนิพพาน คือความสุข สงบเย็น

ในการฝึกอบรมเมื่อมาอยู่ค่าย มีคติว่า **“อยู่อย่างต่ำ กระทำอย่างสูง”** ๒ คืน ๓ วัน จะเน้นคตินี้ เพื่อฝึกตน การอยู่อย่างต่ำ กระทำอย่างสูง ต้องการสร้างนิสัยมีพระพุทธเจ้าเป็นแบบอย่าง ถือคติว่า **“เดินตามพระพุทธเจ้า”** พระพุทธองค์ประสูติกลางคืน ตรัสรู้กลางคืน แสดงธรรมกลางคืน ปรีชาญาณกลางคืน พระองค์เกิดในตระกูลสูงส่ง เป็น โอรสพระราชามหากษัตริย์ ใช้ชีวิตบนโลกนี้โดยไม่หลงเอาวัตถุมารับใช้จนทำให้ตนเองลำบาก ดังเช่นในสมัย ปัจจุบัน องค์การนาซ่าประดิษฐ์ยานอวกาศ และส่งนักบินอวกาศผู้มีความรู้สูงส่งผ่านการคัดเลือก ไปปฏิบัติงานสำรวจ อวกาศ แต่ประสบเหตุระเบิดก่อนที่ยานจะลงสู่พื้นผิวโลก สร้างความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สิน

**อยู่อย่างต่ำ** มีหลักปฏิบัติเพื่อฝึกตน ๔ ประการ ได้แก่

**กินข้าวจานแฉะ** ที่นี้ใช้ชามใบเดียว เรียกว่าชามมาตรฐาน ใส่ข้าวและกับในภาชนะใบเดียว ทานเสร็จเรียบร้อย เข้าแถวนำชามไปล้างในอ่างที่จัดเตรียมไว้ให้ และจัดเก็บให้เรียบร้อย พระอาจารย์ก็จะเป็นผู้นำทำ ไม่ใช่สิ่งทำ คือ ปฏิบัติเหมือนกัน

**อาบน้ำในคู** ที่นี้มีห้องน้ำเป็นอ่างรวมตักอาบเท่าที่จำเป็นเป็นการฝึกให้ประหยัดและรับผิดชอบร่วมกัน

**อยู่กุฏิเล่าหมู** เราจะได้อยู่อย่างสัมผัสธรรมชาติ เรียบง่าย นอนกลด ในเรือนนอน การมาฝึกอบรมที่วัดเพื่อ สร้างนิสัยต้องร่วมกันรับผิดชอบ กตัญญูต่อสถานที่ เพราะหากการใช้สถานที่ต้องหุงหาระดับโรงแรมย่อมสิ้นเปลือง ค่าใช้จ่ายมากมาย และทำให้เสียนิสัยเพราะติดความสะดวกสบาย

**ฟังยุงร้องเพลง** เป็นดนตรีจากธรรมชาติ แต่เราต้องระวังในการนอนไม่ให้ยุงกัด เพราะเรานอนในกลดในมุ้ง การมาฝึกอบรมที่นี้ห้ามนำเครื่องเสียง โทรศัพท์มือถือ เครื่องมือสื่อสารทุกชนิดเข้ามาเด็ดขาด

**กระทำอย่างสูง** ๖ ประการ ได้แก่

**ตรงต่อเวลา วาจาไพเราะ สงเคราะห์ช่วยเหลือ ทำความเชื่อให้ตรง ดำรงตนให้น่ารัก รู้จักละวางเพื่อ อนาคต**

**ตรงต่อเวลา** เช่น การตื่นนอน ตื่นตีสี่ ตีสี่ครึ่งมาถึงพร้อมกันที่อาคารเฉลิมพระเกียรติ ตามอุดมการณ์ ตื่นตัว ว่องไว ก้าวหน้า

**วาจาไพเราะ** ไม่พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพื่อเจ้า โโกหก หลอกลวง

**สงเคราะห์ช่วยเหลือ** ความเอื้อเฟื้อช่วยเหลือกันด้วยความรัก เช่น ช่วยปลุกเพื่อให้ตื่นทันเวลา น้ำ ไฟ เมื่อไม่ใช้ต้องปิด

**ทำความเชื่อให้ตรง** ไม่เชื่อไสยศาสตร์ หลงงมงาย พระพุทธเจ้าสอนว่าอัตตาหิ อัตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว จะพาตัวให้รอดปลอดภัย

**ดำรงตนให้น่ารัก** ความน่ารักอยู่ที่กาย วาจา ใจ ของเราเอง นอกจากนี้ความรู้ต้องมี ความสามารถต้องพอใช้ ความดีต้องชัด ความรู้ ความสามารถ ความดีจะช่วยให้มีความน่ารัก ด้วยกายอ่อนนุ่ม วาจาอ่อนหวาน จิตใจอ่อนโยน

ประการสุดท้าย **รู้จักละวางเพื่ออนาคต** โดยเฉพาะนิรโรคันตราย เช่น

**กามฉันทะ** อย่าหลงรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ภัยพวกเธออยู่ในวัยงามตามธรรมชาติ แต่เราไม่มีเครื่องมือคุ้มครองทำให้ถูกเร้าด้วยรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความงามความน่ารักก็สูญเสียหมดไป การศึกษาก็ไปไม่รอดเพราะจิตเข้าผูกพันเรื่องกามคุณ

**พยาบาท** การผูกพยาบาท อาฆาตจองเวร

**ถิ่นมิถนะ** ความมั่งงั่งเหงาเศร้าซึม

**อุทัจจะกุกุจจะ** ความฟุ้งซ่าน รำคาญ

**วิจิกิจฉา** ความลังเล สงสัย

เราต้องรู้จักละนิรโรคันตรายทั้ง ๕ นี้ให้ได้ตลอดการอบรม เพื่อจะได้รับสิ่งที่เราตั้งความปรารถนา และตั้งใจไว้ และในโอกาสนี้พระอาจารย์ขอต้อนรับพวกเรา “**สู่ครอบครัวชาวพุทธ**” และขอให้ทุกคนจงตั้งใจฝึกฝนอบรมตนเอง ปฏิบัติหน้าที่โดยใช้เวลา ๒ คืน ๓ วันนี้เพิ่มความดีให้กับตัวตามที่ได้แนะนำแล้ว และสิ่งใดที่เป็นความดีแต่ไม่กล่าวไว้ข้างต้นก็ขอให้เธอขยันทำ เพราะสิ่งนี้จะเป็นสมบัติอันล้ำค่าของพวกเธอ ขอให้เธอทั้งหลายจงได้รับความดี สมเจตนาธรรมนี้จงทั่วกันทุกคนเทอญ.



ภาพกิจกรรมธรรมปฏิบัติ สู่ครอบครัวชาวพุทธ  
ค่ายพุทธบุตร พุทธธรรม ณ วัดปัญญานันทาราม



อาจารย์ - ผู้อำนวยการ กล่าวส่งมอบศิษย์



พระอาจารย์ต้อนรับ สู่ครอบครัวชาวพุทธ



สู่ออกพระธรรม ค่ายพุทธบุตร พุทธธรรม



สู่ครอบครัวชาวพุทธ



อยู่อย่างต่ำ : กัฬาทิเรอนนอน แยกชาย - หญิง



กระทำอย่างสูง : ช่วยเหลือ นำเพ็ญประโยชน์

## เรื่อง วิธีชีวิตชาวพุทธ (เวลา ๔๕ นาที)

### จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจความหมาย องค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของวัด วัฒนธรรมชาวพุทธ คติธรรม ปรัชญา ซึ่งนักเรียนสามารถนำไปปรับปรุงแก้ไข พัฒนาตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องปลอดภัยและสงบเย็น

### เนื้อหาสาระ:

วัดในทางพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๔ ความหมาย คือ

๑. วัด หมายถึง สถานที่บำเพ็ญบุญ ประกอบด้วยสิ่งก่อสร้างภายในวัด เป็นต้น
๒. วัดระ หมายถึง การประพฤติปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำ, ข้อปฏิบัติของนักบวชทางพระพุทธศาสนา
๓. วิมฺน หมายถึง ความเจริญ, การเข้าถึงความเจริญก้าวหน้าของมนุษย์ คือ นิพพาน
๔. วิภฺณี หมายถึง วงกลม หรือการเวียนว่ายตายเกิด

### ผู้เข้ารับการอบรม

๖๐ - ๘๐ คน

### สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้เกี่ยวกับสถานที่ต่างๆ ภายในวัด
๒. แผนที่ประกอบการเดินทาง
๓. สถานที่จริง



### การประเมินผล

#### ด้านความรู้และทักษะ

ประเมินจากการตอบคำถามและสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือกิจกรรมอภิปรายแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

#### ด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม

ประเมินด้วยการสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือกิจกรรมกลุ่มและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่มและในชั้นเรียน

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินงานกิจกรรม
๑๕ นาที	๑. วัดในพระพุทธศาสนา : ความหมายและองค์ประกอบ ๒. แนะนำวัดปัญญาบันฑิตาราม ประวัติและความเป็นมา จุดประสงค์ในการสร้างวัดและภารกิจของวัด - ระบบสังฆะ	<b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน</b> ๑. พระอาจารย์สนทนากับนักเรียนโดยการสอบถามเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของวัดจากประสบการณ์ของนักเรียนที่รู้จักและเคยไปวัดต่างๆ มาแล้ว ๒. พระอาจารย์สรุปความหมายของวัดในทางพระพุทธศาสนาว่ามีความหมายต่างๆ กัน (วัด, วัดร, วัดม, และวัดม)
๑๕ นาที	๓. สถานที่และสิ่งก่อสร้างภายในวัด ๑. ศาลาการเปรียญ ๒. เขตที่พักแม่ชี ๓. สถาบันปัญญานันทะ ๔. อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๕. อุโบสถธรรมชาติ ๖. อาคารสำนักงาน ๗. ภูมิทัศน์ (ภูมิพระธรรมโกศาจารย์) ๘. สวนป่าสาละ ๙. ธรรมนาถ ๑๐. ภูมิอัครนาค ๑๑-๑๒. เรือนพักปฏิบัติธรรมชาย หญิง ๑๓. ลานหินโค้ง ๑๔. เขตดุจดงคสถาน ๑๕. เขตภิกษุ	<b>ชั้นนำสอน</b> ๑. พระอาจารย์แจกใบความรู้แก่นักเรียน ๑.๑ แผนที่แสดงที่ตั้งของสถานที่ต่างๆ ภายในวัด ๑.๒ รายละเอียดของสถานที่ต่างๆ ภายในวัด ๒. พระอาจารย์กำหนดสถานที่ต่างๆ ภายในวัดเพื่อให้นักเรียนศึกษา ๓. พระอาจารย์กำหนดกิจกรรมระหว่างเดินและเรียนรู้ ในแต่ละสถานที่ (๕ - ๘ นาที) เช่น สวนป่าสาละ นักเรียนจะต้องบอกชื่อ ต้นไม้ที่นักเรียนรู้จักได้ ๓ ชนิด ,ลานหินโค้ง นักเรียนต้องไปกราบพระประธาน ฯลฯ
๑๕ นาที		<b>ชั้นนำเสนอ</b> ๔. หลังจากศึกษาครบทุกฐานแล้ว ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายสรุปและนำเสนอต่อเพื่อนๆ ในหัวข้อ ต่อไปนี้ ๔.๑ ยกตัวอย่างเปรียบเทียบสถานที่ต่างๆ ในวัดว่า สอดคล้องกับคติธรรมในเรื่องใด ๔.๒ สถานที่ใดใช้ประโยชน์มากที่สุดอธิบายเหตุผลประกอบ ๔.๓ กลุ่มของนักเรียนประทับใจส่วนใดของวัดมากที่สุด ๔.๔ อะไรคือหัวใจของวัด

## ใบงาน

### เรื่อง การศึกษาสถานที่สำคัญภายในวัดปัญญาன்றาราม

#### จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักสถานที่ต่างๆ ภายในวัด และเข้าใจความหมาย องค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของวัด วัฒนธรรมชาวพุทธ คติธรรม และปรัชญา

#### คำชี้แจง

นำนักเรียนออกไปทำความเข้าใจสถานที่ต่างๆ ในบริเวณวัดจำนวน ๑๕ สถานที่ และต้องทำตามเงื่อนไขที่แต่ละสถานที่กำหนดไว้ภายในเวลา ๔๕ นาที โดยวางแผนการเดินทางจากแผนที่ และไปความรู้ที่แจกให้

#### ประเด็นปัญหา

หลังจากศึกษาครบทุกฐานแล้วให้อภิปรายสรุปความคิดเห็นจากสมาชิกในหัวข้อต่อไปนี้

๑. ยกตัวอย่างเปรียบเทียบสถานที่ต่างๆ ในวัดว่าสอดคล้องกับคติธรรมในเรื่องใด
๒. สถานที่ใดใช้ประโยชน์มากที่สุด อธิบายเหตุผลประกอบ
๓. กลุ่มของนักเรียนประทับใจส่วนใดของวัดมากที่สุด
๔. อะไรคือหัวใจของวัด



แผนที่ประกอบการเดินทาง

วัดปัญญานันทาราม  
พื้นที่ ๓๘ ไร่ ๕๘ ตารางวา

เขตรดวงศสถาน

เขตภิกษุ

ศาลาการเปรียญ

กุฏิแม่ชี

ลานจอดรถ

อุโบสถ

อาคารเฉลิมพระเกียรติ

สถาบันปัญญานันทะ

อาคารสำนักงาน

กุฏิพระธรรมโกศาจารย์

ลานหินโค้ง

ธรรมนาวา

สวนป่าสาละ

ที่พักรวม (๑,๒)

ที่พักราย (๓,๔)

กุฏิพระอาคันตุกะ



## ใบความรู้ที่ ๒ แนะนำวัดปัญญานันทาราม

### วัดปัญญานันทาราม

สร้างขึ้นมีวัตถุประสงค์ สำคัญคือ สร้างพระ สร้างคน สร้างเยาวชนของชาติ สร้างศาสนทายาท ให้มีชีวิตอยู่ในโลกอย่างถูกต้อง ให้มีชีวิตเรียบร้อยตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เพื่อไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจวัตถุนิยมมากเกินไป

### มีกรอบแนวคิดสำคัญอยู่ ๓ ประการ

๑. สร้างวัดให้ร่วมสมัยกับเจ้าชายลิทัตตะ และพระพุทธเจ้า
๒. สร้างวัดให้มีความอิสระแต่ควบคุม
๓. สร้างวัดเน้นเดี่ยวแต่ไม่เปลี่ยว

### การบริหารจัดการ (หลักการอยู่ร่วมกันของกาย - จิต)

- ทางวัตถุ เน้น ๓ ป. คือ
  - ประโยชน์ในการใช้สอย
  - ประหยัดในการใช้ เน้นให้เกิดการสัมพันธ์กับธรรมชาติ (ประหยัดแต่ไม่ไร้เดียงสา)
  - ศิลปะ เน้นความเรียบง่าย ได้คติ ให้เกิดความสำนึก
- ทางบุคคล เน้นความเป็นพุทธบริษัทอยู่ร่วมกันตามระบบของสังฆะ  
กล้าจน ทนเสียดสี หนีสะสม นิยมสร้างสรรค์

### ความรู้เกี่ยวกับระบบสังฆะของวัดปัญญานันทาราม

การอยู่ร่วมกันภายในวัดถือว่าเป็นญาติกันโดยธรรม มีหลักว่าเรามีพระพุทธเจ้าเป็นพ่อ มีพระธรรมเป็นแม่ มีภิกษุเป็นพี่คนโต ภิกษุณีหรือแม่ชีเป็นน้องคนที่ ๒ อุบาสกเป็นน้องคนที่ ๓ อุบาสิกาเป็นน้องคนสุดท้าย

**การแบ่งหน้าที่** คือความถนัดและร่วมกันพัฒนาผู้ที่เกี่ยวข้องให้มีความก้าวหน้า และพึ่งตนเองได้ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นเป้าหมาย

**ด้านสิทธิ** วัตถุทั้งหลายที่เกิดมีถือว่าเป็นของส่วนรวม เก็บไว้กับพุทธสหกรณ์ เบิกใช้ได้ตามที่จำเป็น ถือเป็นผู้ให้มากกว่าเป็นผู้รับ (ให้ทาน)

**ปัจจัย ๔** โดยเฉพาะเงิน เก็บไว้ตามระบบบัญชีร่วมกันรักษา (เรียกว่า คีล) จัดเป็นกองทุนพุทธทายาท และกองทุนการศึกษาพระปริยัติธรรม การศึกษาธรรมภายในวัด ส่วนการสงเคราะห์เยาวชนและพุทธบริษัทนอกวัด ใช้กองทุนมูลนิธิวัดปัญญานันทาราม (เรียกว่า ทาน) กิจวัตร กิจกรรมทุกอย่างเน้นประพฤติพรหมจรรย์เพื่อสร้างบารมีให้กับตนเองเกิดเป็นนิสัย ผู้สอนก็สอนจริง ผู้เผยแผ่ก็เผยแผ่จริง ผู้เรียนก็เรียนจริง และทำจนเกิดมีคุณค่าแห่งชีวิต (เรียกว่า ภาวนา)

## ผังของวัด แบ่งเป็น ๒ เขต

๑. เขตพุทธาวาส คือที่อยู่ของพระพุทธเจ้า มีอุโบสถ เป็นแดนธรรมเน้นความสัมพันธ์เชิงปฏิบัติสมบูรณ์

๒. เขตสังฆาวาส คือที่อยู่ของพุทธบริษัท ๔ เขตที่อยู่ของพระภิกษุ เขตภิกษุณีที่อยู่ของแม่ชี เขตที่อยู่ของอุบาสก เขตที่อยู่ของอุบาสิกา

## เอกสารประกอบการศึกษา

ความรู้เกี่ยวกับสถานที่ต่าง ๆ ภายในวัดปัญญาன்றาราม

๑. ศาลาการเปรียญ
๒. เขตที่พักแม่ชี
๓. สถาบันปัญญาன்றะ
๔. อาคารเฉลิมพระเกียรติ
๕. อุโบสถธรรมชาติ
๖. อาคารสำนักงาน
๗. กุฏิกัตถุญ (กุฏิพระธรรมโกศาจารย์)
๘. สวนป่าสาละ
๙. ธรรมนาวา
๑๐. กุฏิอาคันตุกะ
๑๑. เรือนพักผู้ปฏิบัติธรรมชาย
๑๒. เรือนพักผู้ปฏิบัติธรรมหญิง
๑๓. ลานหินโค้ง
๑๔. เขตจุดคงคสถาน
๑๕. เขตภิกษุ



## ใบความรู้ที่ ๓.๑ ศาลาการเปรียญและโรงครัว

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ชีวีจจา ประมาโรคา ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง โรคอย่างอื่นมีอยู่ก็ไม่ยิ่งใหญ่เท่าโรคคือความหิว เพราะโรคนี้เป็นกันทุกรูปทุกนาม จึงต้องมีโรงพยาบาลประจำบ้าน ประจำวัด

การรักษาโรคหิว เน้นที่นิสัยผู้บริโภคโดยถือหลักว่า โภชนะเน มัตตัญญตา รู้จักประมาณในการบริโภค โดยมีคติว่า อยู่ง่าย กินง่าย ถูกใจมนุษย์ สิ้นสุดปัญหา สร้างคุณลักษณะพิเศษเวลาบริโภค กินแก้ความหิว ไม่ใช่สนองความอยาก

ดังนั้นศาลาการเปรียญ คือสถานที่แห่งการเรียนรู้ที่สำคัญที่หนึ่งของวัด เพื่อได้ช่วยกันรักษาโรคให้ถูกต้อง มีความสำนึกดังที่พระพุทธองค์ได้อุปมาการบริโภคว่า ให้เหมือนกินเนื้อบุตรกลางทะเลทราย ด้วยพ่อแม่ำบุตรข้ามทะเลทรายเดินหลงทาง อาหารหมดลูกตายต้องเดินทางต่อ ก็ต้องกินเนื้อบุตรที่ตายแล้วเป็นอาหาร หรือกินอาหารเหมือนน้ำมันหยอดเพลากวียน การบริโภค หรือการรับประทานอาหารมีกติกากว่า ไม่ดั่ง ไม่หก ไม่เหลือ



ศาลาการเปรียญ วัดปัญญาบันการาม (ได้รับประทานอาหาร - อนุเคราะห์สงฆ์)



## ใบความรู้ที่ ๓.๒ เขตภิกษุณีที่อยู่ของแม่ชี

**ภิกษุณี และ แม่ชี คือนักบวชผู้หญิงในพระพุทธศาสนา**

ที่ทำให้ความเป็นพุทธบริษัทมีความหมาย นับว่าสังคมชาวพุทธได้ให้สิทธิว่าทุกชีวิตมีความทัดเทียมในการบรรลุธรรม

การที่มีนักบวชผู้หญิงถือว่าเป็นความสมบูรณ์ของสังคมที่สำคัญยิ่ง เพราะทางแห่งการสร้างชีวิตที่ดี มีไว้กับทุกชีวิตและทุกเพศทุกวัย เป็นคุณค่าที่สำคัญ เป็นทางที่นำมาซึ่งประโยชน์เกื้อกูลแก่ทุกฝ่าย ควรยิ่งที่ทางราชการให้การรับรองความเป็นนักบวชผู้หญิง

ดังนั้นทางวัดก็ควรจัดสถานที่แบ่งปันเขตนักบวชหญิงให้ชัดเจน เพื่อเป็นการเพิ่มคุณค่าให้แก่เพศแม่ จนก่อให้เกิดคำว่า แม่ชี คือผู้ชนะตนเอง หรือ ธรรมมาตา คือมารดาแห่งธรรม หรือมีคุณธรรมถึงความเป็นมารดาของโลก



## ใบความรู้ ๓.๓ สถาบันปัญญาอันหะ

สถาบันปัญญาอันหะ เป็นแหล่งแห่งการเรียนรู้เพื่อพัฒนาชีวิต ตามแนวทางพระศาสนาประกอบด้วย การศึกษาพระพุทธศาสนา ทั้งด้าน

- การศึกษาอบรม
- การปฏิบัติ
- การเผยแผ่
- การสงเคราะห์อนุเคราะห์
- มีการจัดองค์กรและตั้งกองทุนสนับสนุนผู้วิจัยงานทางพระพุทธศาสนา
- ชีวิตและงานพระธรรมโกศาจารย์
- สื่อธรรม ภาพจิตรกรรม
- พิพิธภัณฑ์ทางพระพุทธศาสนา
- ห้องประชุมสัมมนา ฯลฯ

## ในความรู้ที่ ๓.๔ อาคารเฉลิมพระเกียรติ

**อาคารเฉลิมพระเกียรติ** เป็นอาคาร ๓ ชั้น มองโดยมุมกว้างเหมือนกับเรือธรรม หรือธรรมนาวา แต่ถ้ามองถึงสาระธรรมคือตัวแทนของไตรสิกขา คือสถานที่สำหรับศึกษาเรียนรู้เรื่องชีวิตตามกระบวนการทางศาสนา

**ชั้นที่ ๑** เปรียบเหมือน**ศีล** ใช้สำหรับห้องประชุม ทำวัตรสวดมนต์ และกิจกรรมอื่น ๆ ที่เน้นการระมัดระวัง

**ชั้นที่ ๒** เปรียบเหมือน**สมาธิ** เป็นห้องประชุมเน้นการเจริญภาวนา รวมถึงทำวัตรและฟังคำบรรยาย มีห้องทำงานและห้องบริการเป็นวิทยาทาน

**ชั้นที่ ๓** เปรียบเหมือน**ปัญญา** ใช้เป็นห้องสมุด เพื่อเป็นแหล่งการค้นคว้าหาความรู้จากหนังสือต่าง ๆ มีพระไตรปิฎก เป็นต้น และมีการฉายวีดีทัศน์



อาคารเฉลิมพระเกียรติ วัดปัญญานันทาราม (หอสวดมนต์ - ห้องประชุม)



## ใบความรู้ที่ ๓.๕ อุโบสถธรรมชาติ

**อุโบสถธรรมชาติ** หมายถึงอุโบสถที่ทำสังฆกรรมได้ตามพุทธานุญาต ได้รับวิสุงคามสีมา แต่เน้นให้เกิดความสำนึกระลึกถึงพระพุทธเจ้า ที่พระพุทธองค์ประสูติกลางคืน ตรัสรู้กลางคืน แสดงธรรมกลางคืน ปรีณิพพานกลางคืน และพระพุทธองค์ทรงเคารพพระธรรมดั่งนั้นสิ่งก่อสร้างทั้งหมดเป็นสื่อธรรม เช่น รูปแบบเป็นเหมือนดวงตา หมายถึง ดวงตาเห็นธรรม ดั่งนั้นในแผ่นศิลาฤกษ์ ได้จารึกอักษรว่า

เย ธัมมา เหตุปะภีพะวา เตสัง เหตุง ตะถาคะโต  
เต สัญจะ โยนิโรโร จะ เอวัง วาที มะหาสะมะณ

**แปลว่า** ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตทรงแสดงเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น และความดับของธรรมเหล่านั้น พระสมณะทรงมีปกติตรัสนี้.



ภายในอุโบสถธรรมชาติ  
วัดปัญญาบันการาม

## ใบความรู้ที่ ๓.๖ อาคารสำนักงานกลางของวัด

การปฏิบัติหน้าที่ของชาวพุทธ ซึ่งไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่แท้จริง วันพระกับวันเสาร์อาทิตย์ไม่สัมพันธ์กัน จึงทำให้ชาวพุทธเข้าวัดไม่สะดวกเหมือนเดิม

การพบพระภิกษุที่ศาลาการเปรียญก็เปลี่ยนไป จึงจำเป็นต้องที่เราควรจัดให้มีสำนักงาน เพื่อคุ้มครองป้องกัน และรักษาไว้ซึ่งความดีงามของพุทธบริษัท พระภิกษุก็พบญาติโยมที่สำนักงาน ญาติโยมก็สะดวกในการติดต่อ ประสานงาน จะเป็นคุณประโยชน์แก่ทุกฝ่าย และยังช่วยสืบอายุพระพุทธศาสนาส่วนหนึ่งด้วย



อาคารสำนักงาน

ภาพวาดผลงานพุทธบุตร : อุทิสสร มนต์โรสง



กุฏิปัญญานันท์:

กุฏิกตัญญู “พระธรรมโกศาจารย์ ปัญญานันท์”

## ใบความรู้ที่ ๓.๗ กุฏิกตัญญู “พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันท์)”

เพื่อให้ทุกคนได้ระลึกถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ว่ามีความสำคัญกับคนเราทั้งนั้น

ประการแรก กตัญญูต่อแผ่นดิน นับถอยหลังไปในปี ๒๕๓๗ ก่อนที่จะมาเป็นวัดปัญญานันทาราม พื้นดินผืนนี้ซึ่งเป็นที่นา เดิมอยู่ในระดับชั้นล่างของกุฏิ พื้นดินทั้งหมดของวัดในปัจจุบันจึงเป็นที่ดินถมใหม่ทั้งหมด

ประการที่สอง กตัญญูต่อภูมิปัญญาศิลปะไทยทั้ง ๔ ภาค หลังคาแปดเป็นศิลปะของภาคใต้ ฝ้าแขนที่ยาวลงมาถึงคานชั้นของพื้นเป็นศิลปะของภาคกลาง ศิลปะของภาคอีสานเป็นด้านข้างที่ยื่นออกมารับการใส่ของวางของ และไม่ลึกเป็นไม้ที่มีความคงทนถาวรและเป็นไม้เศรษฐกิจของภาคเหนือ

ประการที่สาม กตัญญูต่อพระเดชพระคุณหลวงปู่พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันท์) คณะศิษย์ได้ร่วมกันสร้างเพื่อให้หลวงปู่ได้มาพัก ส่วนชั้นล่างได้จัดให้เป็นที่พักแหว่ที่ต่อผู้ที่ร่วมกิจกรรม เป็นที่ทำงานของมูลนิธิวัดปัญญานันทาราม เป็นศูนย์ศึกษาการพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา และเป็นห้องสมุด ๕๓ ปี ปัญญานันท์

## ใบความรู้ที่ ๓.๘

### สวนป่าสาละสมเด็จพะเทพรัตนราชสุดาฯ

วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๓๖ เป็นวันวางศิลาฤกษ์สร้างวัด สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารี ทรงมีพระมหากษัตริย์คุณเสด็จพระราชดำเนินมาเป็นประธานและได้ทรงปลูกต้นสาละ และพระราชทานนามว่า สวนป่าสาละสมเด็จพะเทพรัตนราชสุดาฯ

บริเวณสวนป่าสาละฯ มีคติธรรมอยู่หลายประการเช่น ขึ้นบันได ๓ ขั้นของสะพาน หมายถึง วัฏฏสงสาร ตัวสะพาน หมายถึง ปฏิจสมุปปาธ รวบบันได หมายถึง รูป นาม และอินทรีย์ห้า ชั้น ๕ ส่วนบันไดด้านลง หมายถึง ไตรสิกขา ทางเดินภายในบริเวณสวนป่าซึ่งเชื่อมต่อกับต้นสาละเป็นรูปแปดเหลี่ยม หมายถึง โลกุตระธรรม ๘ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ สังเกตได้จากทางเดินมีโค้งคดอยู่แปดโดยรอบต้นสาละ

ความหมายที่สำคัญคือศาสนามีคำสอนอยู่ ๒ ระดับ ถ้าระดับศีลธรรมก็ศึกษาได้ทั่วไป รวมถึงบริเวณวัด แต่ถ้าศึกษาระดับสังฆธรรมหรือโลกุตระธรรม ต้องศึกษาภายในกำหนดรู้อยู่ที่ตัว อย่าปล่อยจิตให้ออกข้างนอก เรียกว่า ดูด้านใน สวนสาละจึงเป็นสถานที่หนึ่งที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้มาเดินจงกรมสำรวจตนเอง ค้นหาตนเอง

ฐานหรือกรอบรอบต้นสาละมีหกเหลี่ยม เปรียบเสมือนการปลูกเพื่อบูชาบุคคลตามทิศทั้ง ๖ เพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้า ดังนี้

- ทิศเบื้องหน้า คือ พ่อ แม่
- ทิศเบื้องหลัง คือ บุตร ภรรยา สามี
- ทิศเบื้องซ้าย คือ เพื่อน
- ทิศเบื้องขวา คือ ครูบาอาจารย์
- ทิศเบื้องบน คือ พระภิกษุสามเณรทั้งหลาย
- ทิศเบื้องล่าง คือ พนักงานกรรมกรทั้งหลาย





## ใบความรู้ที่ ๓.๙ ธรรมนาวา

คำโบราณท่านกล่าวว่า น้ำพึ่งเรือเสือพึ่งป่า บริเวณเขตทุ่งรังสิตในสมัยก่อนการสัญจรไปมา ประชาชนใช้เรือเป็นพาหนะ แต่เมื่อการคมนาคมสะดวกขึ้น มีถนนหนทางตัดผ่าน ก็เปลี่ยนวิถีดำเนินชีวิตจากเรือเป็นพาหนะมาใช้รถแทนในการสัญจร เรือจึงถูกทิ้งร้าง ดังนั้นเพื่อย้อนระลึกถึงคุณค่าของเรือ จึงได้จัดไว้เป็นนาวานุสรณ์

- ประการแรก ให้ทุกคนได้ระลึกถึงอดีต ที่เราได้ใช้เรือเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต
- ประการต่อมา เป็นอนุสรณ์ ระลึกถึงหลวงพ่อบุญญาณ์ทะเลภิกขุ ที่ได้เมตตาเป็นพระอุปัชฌาย์ให้ได้บวชในพระพุทธศาสนา อีกลำหนึ่งเป็นเครื่องระลึกถึงพระอุปัชฌาย์ มีพระอาจารย์บุญเลี้ยง จิตตเสโน และพระมหาเพียน อนุจารี ที่ได้เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และอนุสาวนาจารย์ เหมือนพ่อแม่ที่ดูแลลูก
- และอีกประการหนึ่ง เพื่อให้ทุกคนระลึกว่า วัฏฏสงสาร มั่นยาวไกลนัก จึงต้องรีบขึ้นเรือเพื่อข้ามไปสู่ฝั่งนิพพาน จึงเรียกเรือนี้ว่า “ธรรมนาวา”



ธรรมนาวา ในสวนป่าสาละสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ



ธรรมนาวา

ภาพวาดผลงานพุทธบุตร : ด.บ.ธวัชชัย กายเพชร

## ใบความรู้ที่ ๓.๑๐

### กุฎิอาคันตุกะ

การเดินทางของพระภิกษุสามเณรถือว่าเป็นกิจอย่างหนึ่ง เพื่อให้ความสะดวกแก่ผู้ที่มา จึงจัดสถานที่รับรองไว้เรียกว่า กุฎิอาคันตุกะ

กุฎิอาคันตุกะ เป็นสถานที่รับรองพระภิกษุผู้เดินทางมาเยือน ตามหลักปฏิสันถาร เมื่อท่านมาก็ดขอให้อยู่สบาย ท่านกลับเราก็คิดถึง ทำให้เราเป็นผู้มีโอกาสได้รับบุญในฐานะเป็นผู้ต้อนรับ และมีโอกาสได้แบ่งบุญจากผู้มาเยือน

ผู้มีศีลอยู่ในทิศทั้ง ๔ ที่ยังไม่มาขอให้มา  
ผู้ที่มาแล้วขอให้อยู่เป็นสุข

กุฎิอาคันตุกะ:



ขอให้กุฎิอาคันตุกะได้ขยายไปทุกมุมบนของโลก

ชวนคิด

ข้าเดินอยู่ชายป่าคนเดียว

ไม่มีจุดมุ่งหมายใดๆ

แล้วพลันก็พบดอกไม้น้อยสวยงาม

คิดจะเด็ดเจ้ามา

แต่ดอกไม้ก็สั่นหัวนี้ไหว

เจ้ารำพันว่าท่านจะเด็ดข้าบ่อยละหรือ

ข้าจึงถอนเจ้าขึ้นมาทั้งต้นทั้งราก

นำไปบรรจุงปลูกไว้ที่สวนหลังบ้านอันสงบ

บัดนี้เจ้าเติบโต

และออกดอกบานสะพรั่ง

### ใบความรู้ที่ ๓.๑๑ เขตอุบาสก (เรือนนอนผู้ปฏิบัติธรรมชาย)

พระพุทธเจ้าได้ให้ความสำคัญแก่อุบาสกว่าผู้หนึ่งใกล้พระพุทธเจ้า การเป็นอยู่ของอุบาสกอุบาสิกา ต้องทนต่อผู้  
ทั้งการงาน และอารมณ์ จึงควรมีหลักธรรมได้คุ้มครองตนเองตามแบบอย่างของชาวพุทธ

อุบาสกไม่น้อยที่ได้ศึกษาธรรมปฏิบัติธรรมแล้วกลายเป็นผู้นำครอบครัวที่มั่นคงและร่มเย็นเป็นสุข บางคนกลายเป็น  
พ่อพระ พ่อแก้ว ที่ยังทำหน้าที่อยู่ในบ้าน มีอาชีพการงานดี จึงควรให้อุบาสกได้มีเวลาฝึกหัดปฏิบัติธรรม เพราะ  
เดิมนั้นมีวันพระเดือนละ ๔ ครั้ง เข้าวัดฟังธรรมศึกษาธรรม

บัดนี้สิ่งเหล่านั้นได้เลือนหายไปจากสังคมชาวพุทธ แต่ธรรมยังคงอยู่ จึงควรจัดสถานที่พักให้กับอุบาสกได้  
เข้ามาศึกษาธรรมเป็นครั้งคราว แบบค้างพักแรม เพื่อได้ใกล้ชิดพระพุทธเจ้าสืบไป

### ใบความรู้ ๓.๑๒ เขตอุบาสิกา (เรือนนอนผู้ปฏิบัติธรรมหญิง)

อุบาสิกา ก็ถือว่า เป็นผู้หนึ่งแวดล้อมพระพุทธเจ้า เช่นเดียวกับอุบาสก จึงควรได้มีสิทธิในการศึกษา  
ปฏิบัติธรรมอย่างมีระบบ และถูกต้องตามโอกาส และสถานะของตน

การสร้างโอกาส ถือว่าทุกฝ่ายมีความสำคัญยิ่ง ที่ถือว่าผู้หญิงคือเพศแม่ของเรา กิเลส ตัณหา อุปาทานไม่ได้  
จำกัดอยู่เฉพาะเพศชาย การลดละกิเลส ตัณหา อุปาทาน ก็ไม่มีแนวทางอื่นนอกจากศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรมอย่าง  
แท้จริง



ที่พักเรือนนอนผู้ปฏิบัติธรรม (แยกชาย - หญิง)

### บทความที่ ๓.๑๓ ลานธรรมเฉลิมพระเกียรติ (ลานหินโค้ง)

พระเดชพระคุณหลวงพ่อพุทธทาส ได้นำแนวคิดนี้มาใช้ก่อให้เกิดคุณแก่ทุกฝ่าย ต้นไม้ไม่ถูกทำลาย คนทั้งหลายก็ได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ การทำบุญให้ทานเพิ่มคุณค่าแห่งความดี นับว่าเป็นลานเอนกประสงค์ใช้ได้ทุกกิจกรรม สอดคล้องกับคำที่หลวงพ่อบัญญาว่าเรียบง่าย ประหยัด ประโยชน์ และถูกต้องโดยธรรมวินัย และยังเป็นสถานที่ศึกษาธรรมเป็นพิเศษ คือมีภาพนูนต่ำเป็นปริศนาธรรมให้ทุกคนได้ศึกษาด้วย

ลานธรรมเฉลิมพระเกียรติ เป็นสถานที่นั่งภัตตาหารเช้า เพล ของพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา รวมถึงกิจกรรมบำเพ็ญบุญต่างๆ ของพุทธบริษัท



ลานธรรมเฉลิมพระเกียรติ : ลานหินโค้ง

### บทความที่ ๓.๑๔ จุดประสงค์

หลักธรรมที่เป็นไปเพื่อความขัดเกลากิเลส เรียกว่า จุดประสงค์ เพื่อระลึกและบูชาพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ จึงได้จัดจุดประสงค์นี้ มีอาคารปฏิบัติอยู่กลางสระน้ำ ๑ หลัง ที่พักสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ๖๐ หลัง เพื่อระลึกถึงพระอรหันตสาวกที่พระพุทธองค์ส่งไปประกาศพระศาสนาครั้งแรก แล้วยังมีกุฏิบริหารและบริการหนึ่งหลัง รวมถึงที่พักชาย เรียกว่า อนาคาริกธรรมาศรม

## ใบความรู้ที่ ๓.๑๕ เขตภิกษุ

การแบ่งเขตภายในอาจแบ่งได้หลายเขตแต่ที่ขาดไม่ได้คือ เขตพุทธาวาส และสังฆาวาส ในส่วนของสังฆาวาส ก็ควรแบ่งโดยคำนึงถึงความเป็นพุทธบริษัท ๔

ดังนั้นสังฆาวาสจึงเป็นที่อยู่ของพุทธบริษัท ๔ คือภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา เป็นจุดที่มีความสำคัญ เพราะหมายถึงความเลื่อมความเจริญของพระพุทธศาสนา

เขตภิกษุ ไม่ใช่เขตสงฆ์หรือสังฆาวาส เพราะเขตสงฆ์หรือเขตสังฆาวาส หมายถึง เป็นเขตของพุทธบริษัท ๔ และภิกษุ คือ ๑ ใน ๔ ของพุทธบริษัท

การจัดที่อยู่ของภิกษุต้องเน้นให้เกิดการเห็นภัยในวัฏฏสงสาร ควรเน้นอิสระแต่ควบคุม เดี่ยวแต่ไม่เปลี่ยวหาแนวทางให้เกิดการพัฒนาตนเองทั้งด้านความรู้และเพิ่มคุณธรรมแห่งความเสียสละ



เขตภิกษุ - กุฎีพระภิกษุ และการจัดการเรียนแก่พระภิกษุ - สามเณร



ภาพกิจกรรม ค่ายพุทธบุตร พุทธธรรม  
ณ วัดปัญญานันทาราม



กิจกรรมแบ่งฐาน ศึกษาวิถีชีวิตชาวพุทธ



อยู่ง่าย



กินง่าย



ถูกใจมนุษย์



สิ้นสุดปัญหา

## เรื่อง มรณาทชาวพุทธและศาสนพิธี เวลา ๔๕ นาที

### จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในความสำคัญของมรณาทชาวพุทธ และศาสนพิธี สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุคคลอื่น

### เนื้อหาสาระ:

๑. ความหมายและความสำคัญของมรณาทชาวพุทธและศาสนพิธี
๒. มรณาท และศาสนพิธีรูปแบบต่าง ๆ
๓. วิธีการปฏิบัติมรณาทที่จำเป็นในศาสนพิธีต่าง ๆ
๔. คุณค่าและประโยชน์ของการปฏิบัติมรณาทในศาสนพิธีต่าง ๆ

### ผู้เข้ารับการอบรม

๖๐ - ๘๐ คน

### แหล่งการเรียนรู้/สื่อ/อุปกรณ์

๑. เอกสารประกอบคำบรรยาย ๔ ชุด
๒. แผ่นใสประกอบการบรรยาย
๓. ศาสนสุภาษิต บทกลอน คำคม
๔. รูปภาพ การกราบ การไหว้
๕. เครื่องไทยธรรม
๖. นิทานเรื่อง “วัยรุ่นนถวายของพระ”
๗. วัสดุ

### การวัดผลและประเมินผล

สังเกตจากการปฏิบัติเกี่ยวกับมรณาท และความถูกต้องของศาสนพิธี

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม								
๒ นาที	<p><b>บทนำ</b></p> <p>การศึกษาและการปฏิบัติตนให้ถูกต้องในเรื่องมรรยาทชาวพุทธ และศาสนพิธี เป็นหน้าที่ที่ชาวพุทธทุกคนควรฝึกปฏิบัติ เป็นประจำเพื่อให้เกิดความชำนาญ ก่อให้เกิดลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ คือ สุภาพ เรียบร้อย ชื่นชม รักใคร่ เอ็นดู แก่ผู้พบเห็น และเกิดคุณธรรมขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติ เป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่นได้</p> <p>สมเด็จพระลัษณ์มาลัมพุทธเจ้า ทรงเน้นให้ชาวพุทธมองเห็นความสำคัญของการปฏิบัติ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความชำนาญจากสิ่งที่ได้ฝึกปฏิบัติอยู่เป็นประจำ แต่การปฏิบัตินั้นผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจเองแท้ จึงจะปฏิบัติได้ถูกต้อง เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลดีต่อบุคคลและสังคมโดยรวม</p>	<p>๑. พระอาจารย์ยกบทกลอนกล่าวนำพร้อม แสดงท่าทางประกอบคำกลอนว่า</p> <table border="0" data-bbox="893 421 1396 638"> <tr> <td>ก้านบัวบอกลึกลึต้น</td> <td>ชลธาร</td> </tr> <tr> <td>มรรยาทส่อสันดาน</td> <td>ชาติเชื้อ</td> </tr> <tr> <td>โฉดฉลาดเพราะคำชาน</td> <td>ควรทราบ</td> </tr> <tr> <td>หย่อมหญ้าเหี่ยวแห้งเรือ</td> <td>บอกร้ายแสดงดิน</td> </tr> </table> <p>และให้นักเรียนกล่าวตาม</p> <p>๒. พระอาจารย์กล่าวถึงจุดประสงค์การเรียนรู้ครั้งนี้ เรามาทำความรู้จัก มรรยาทในการพูด การกราบ การไหว้ และศาสนพิธีต่าง ๆ ที่เราต้องปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้</p> <p>เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ ความเข้าใจ ในความสำคัญของมรรยาทชาวพุทธ และศาสนพิธี สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เป็น แบบอย่างที่ดีให้กับบุคคลอื่นได้</p>	ก้านบัวบอกลึกลึต้น	ชลธาร	มรรยาทส่อสันดาน	ชาติเชื้อ	โฉดฉลาดเพราะคำชาน	ควรทราบ	หย่อมหญ้าเหี่ยวแห้งเรือ	บอกร้ายแสดงดิน
ก้านบัวบอกลึกลึต้น	ชลธาร									
มรรยาทส่อสันดาน	ชาติเชื้อ									
โฉดฉลาดเพราะคำชาน	ควรทราบ									
หย่อมหญ้าเหี่ยวแห้งเรือ	บอกร้ายแสดงดิน									
๑๐ นาที	<p><b>การฝึกปฏิบัติมรรยาทชาวพุทธ</b></p> <p>มรรยาทชาวพุทธ หมายถึง ระเบียบแบบแผนหรือขอบเขตประจำตัวของบุคคล พึงปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขแก่ตนเองและส่วนรวม ได้แก่ มรรยาทการลุกนั่ง การแสดงความเคารพ การไหว้ การกราบ ฯลฯ</p>	<p>๓. พระอาจารย์บรรยายตามเนื้อหาเกี่ยวกับมรรยาทชาวพุทธพอสังเขป และให้นักเรียนได้ ฝึกการไหว้ รูปแบบต่าง ๆ เกี่ยวกับ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การแสดงความเคารพการไหว้</li> <li>- การกราบพระรัตนตรัย</li> <li>- การหมอบกราบ</li> </ul> <p>และรายละเอียดที่ควรทราบ</p> <p>(เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๓.๑ เรื่อง มรรยาทชาวพุทธ)</p>								
๑๐ นาที	<p><b>ศาสนพิธี</b></p> <p>ความหมายของศาสนพิธี และประโยชน์ทางใจที่เกิดกับผู้ปฏิบัติและเป็นการรักษาเอกลักษณ์ของชาติ ชาวพุทธจึงควรทราบพิธีประเภทต่าง ๆ คือ งานกุศลพิธี งานบุญพิธี งานทานพิธี และงานปกิณกะพิธี การปฏิบัติตนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา</p>	<p>๔. พระอาจารย์บรรยายความหมายของพิธีประเภทต่าง ๆ และบอกประโยชน์ที่ผู้ปฏิบัติจะได้รับ และซักถามนักเรียนว่าได้เข้าร่วมพิธีใดบ้าง เกิดประโยชน์อย่างไรและเล่ารายละเอียดที่เป็นประสบการณ์ที่นักเรียนควรทราบ เช่น การนิมนต์พระ, การเตรียมสถานที่ของเจ้าภาพ การประเคน (เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๓.๒ เรื่องศาสนพิธี)</p>								



เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	<p><b>การฝึกปฏิบัติ</b> เรื่องมรรยาทการทำความเคารพ, การไหว้, การกราบ และทดสอบตามสถานการณ์</p>	<p>๕. พระอาจารย์ฝึกให้นักเรียนได้ไหว้ ๕ ระดับ และแบ่งกลุ่มนักเรียนฝึกปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆ (เอกสารตัวอย่างบทบาทสมมติ)</p> <p><b>ตัวอย่างการสอนวิธีการฝึกปฏิบัติ</b> พระอาจารย์แสดงท่าประกอบการไหว้ ๕ ระดับ คือ</p> <p><b>๑. การไหว้พระ</b> ให้ปลายนิ้วหัวแม่มืออยู่ระหว่างคิ้ว นี่คือการไหว้พระ พระท่านเป็นผู้มีศีลมากกว่าเรา เราให้ความเคารพสูงสุด</p> <p><b>๒. การไหว้พ่อแม่</b> เอาหัวแม่มือจรดปลายจมูก เพราะพ่อแม่เปรียบเหมือนกับลมหายใจ การทำความเคารพนั้นเราต้องให้กายอ่อนนุ่ม วาจายอ่อนหวาน จิตใจ อ่อนโยน</p> <p><b>๓. การไหว้ครู-อาจารย์</b> พระอาจารย์ให้นักเรียนแสดงท่าไหว้ครู-อาจารย์ โดยกำหนดให้นิ้วหัวแม่มือจรดที่ปาก เพราะครูเป็นผู้ให้การอบรมสั่งสอนพวกเราให้อ่านออกเขียนได้</p> <p><b>๔. การไหว้ผู้ที่เคารพทั่วไป</b> หัวแม่มือจรดปลายคาง พระอาจารย์ถามเด็กว่า ทำไมไหว้ผู้ที่เคารพทั่วไป จึงเอาหัวแม่มืออยู่ตรงคาง เมื่อเด็กตอบแล้ว เพราะผู้ใหญ่มีประสบการณ์ชีวิตผ่านอะไร ๆ มามากกว่าเรา... พระอาจารย์ถามว่า ยอดคนกับยอดไม้ เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร เมื่อนักเรียนตอบ... ครูจึงสรุปว่า เหมือนกันตรงที่มีความอ่อน ยอดไม้เวลาโดนลมจะอ่อนลู่ไปตามลม ยอดไม้ก็ไม่หัก ต้นไม้ที่แข็งทื่อเมื่อโดนลมก็จะหักโค่นเสียก่อน ผู้ที่หวังความเจริญ ก้าวหน้าจึงต้องรู้จักอ่อนนุ่มถ่อมตน จึงจะเป็นที่รักใคร่</p> <p><b>๕. ไหว้ผู้เสมอกัน</b> ประนมมือไว้ที่หน้าอก เป็นการแสดงถึงความเคารพด้วยความจริงใจต่อกัน</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	การฝึกปฏิบัติศาสนพิธีที่นำเรื่องมรรยาทชาวพุทธมาปรับใช้ เช่น การกราบ การไหว้ การลูบ การนั่ง ยืนเดิน ในพิธีทำบุญ ทอดผ้าป่า ถวายสังฆทาน และพิธีในวันสำคัญทางศาสนา	๖. พระอาจารย์เลือกนักเรียนมาสาธิตศาสนพิธีให้เพื่อนเป็นตัวอย่าง เรื่อง การถวายสังฆทานที่เกี่ยวกับการกราบ การประเคน ในกิจกรรมที่ ๖ นี้ เน้นการปฏิบัติ เกี่ยวกับมรรยาทในศาสนพิธี เพราะเนื้อหา นักเรียนได้เรียนจากโรงเรียนแล้ว โดยเลือกกิจกรรมตามที่เหมาะสมและเลือกเล่าเรื่อง, บทกลอน, สุภาษิต มาประกอบกิจกรรม
๓ นาที	<p><b>สรุป</b></p> <p>สรุปด้วยการให้นักเรียนทุกคนทบทวนการปฏิบัติมรรยาทในการกราบ การไหว้พระอาจารย์ ในท่าที่ถูกต้อง สวยงาม โดยให้ปฏิบัติพร้อมกัน</p> <p><b>สรุปด้วยบทกลอน</b></p> <p>อ่อนน้อมต่อมกาย    จิตใจสุภาพ  ซึ้งซาบใจชน        ผู้คนสรรเสริญ  กระด้างถือดี        มมีจำเริญ  น่ารักเหลือเกิน      อ่อนน้อมต่อมตน</p> <p>คนจะงาม    งามน้ำใจ    ไซ้ไบหน้า  คนจะสวย    สวยจรรยา    ไซ้ตาหวาน  คนจะแก่     แก่ความรู้    ไซ้อยู่นาน  คนจะรวย    รวยศีลทาน   ไซ้บ้านโต</p>	นักเรียนและพระอาจารย์ ช่วยกันสรุปโดยการปฏิบัติจริง และสรุปโดยใช้บทกลอน สุภาษิต คำคม หรือวิธีอื่นที่เหมาะสม

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๓.๑ เรื่อง มรรยาทชาวพุทธ

คำว่า มรรยาท หมายถึง ระเบียบแบบแผนหรือขอบเขต หรือข้อจำกัดที่บุคคลพึงประพฤติปฏิบัติ เพื่อก่อให้เกิดความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม ผู้ที่มีมรรยาท คือ ผู้ที่มีกิริยาวาจาที่เรียบร้อย

คำว่า ชาวพุทธ ในที่นี้หมายถึง ผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนาทั่วๆ ไป ผู้ที่มีมรรยาทงามทั้งงามนอก คือ มีกิริยา วาจาสุภาพเรียบร้อยนุ่มนวล และงามใน คือ มีใจบริสุทธิ์ สะอาดด้วยจึงสมนามว่าเป็นชาวพุทธ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

### ความสำคัญของการมีมรรยาท

มรรยาททำให้คนเราอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข แสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้มีวัฒนธรรมและคุณธรรม ทั้งยังเป็นการประกาศศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์อยู่ในตัวว่า มีการประพฤติที่ประเสริฐกว่าสัตว์เดรัจฉาน เป็นมนุษย์ สมบูรณ์แบบได้ ด้วยการฝึกมรรยาท เราชาวไทยสมควรอย่างยิ่งที่จะมีมรรยาทชาวพุทธ

### มรรยาทการลุกนั่ง

การลุก	การนั่ง	๕	จังหวะ
การนั่งจังหวะที่ ๑			ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหลัง
การนั่งจังหวะที่ ๒			ชันเข่าขวา
การนั่งจังหวะที่ ๓			นั่งคุกเข่า
การนั่งจังหวะที่ ๔			นั่งพับเพียบ
การนั่งจังหวะที่ ๕			มือทั้งสองประสานกันวางที่หน้าขา
การลุกจังหวะที่ ๑			นั่งคุกเข่า
การลุกจังหวะที่ ๒			ชันเข่าซ้ายขึ้น
การลุกจังหวะที่ ๓			ยืนตรง
การลุกจังหวะที่ ๔			ชิดเท้า
การลุกจังหวะที่ ๕			มือทั้งสองประสานกันคว่ำมือซ้อนกัน

### มรรยาทการแสดงความเคารพ

๑. การประนมมือ มาจากคำว่า “อัญชลี” คือ การกระพุ่มมือทั้งสองประนมขึ้นไว้ระหว่างอกให้ปลายตั้งขึ้นข้างบน โดยฝ่ามือทั้งสองชิดกัน ใช้แสดงความเคารพในการไหว้ การกราบพระรัตนตรัย การฟังพระสวด ฟังเทศน์ เป็นต้น

๒. การไหว้ “ไหว้” เป็นคำไทย บาลีใช้คำว่า “นมัสการ” สันสกฤตใช้คำว่า “วันทนา” คือ การยกมือกระพุ่มที่ทรวงอก ให้ฝ่ามือทั้งสองประกบกัน นิ้วชิดกันปลายนิ้วตั้งตรงขึ้น ให้เอนข้างหน้าประมาณ ๕๐ องศาให้ศอกทั้งสองข้างแนบลำตัว แล้วยกมือที่ประนมขึ้นจรดใบหน้าพร้อมกับก้มศีรษะลงเล็กน้อย ส่วนปลายนิ้วหัวแม่มือนั้นจะจรดที่ไหนขึ้นอยู่กับจะไหว้ผู้ใด

**สำหรับชาย** เวลาให้เวียนส้นเท้าชิด ปลายเท้าแยกออกเล็กน้อย พร้อมกับค้อมตัวลง ให้มาก

**สำหรับหญิง** ให้ก้าวขาขวาไปข้างหน้าเพื่อย่นพื้นกันล้ม ย่อตัวค้อมศีรษะให้มาก ยกเว้นให้ผู้ที่เสมอกันไม่ต้องย่อตัว

๑. ให้พระภิกษุ หัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว เพราะท่านเป็นผู้มีศีล ให้สติปัญญาเรา
๒. ให้วิปิตามารดา หัวแม่มือจรดปลายจมูก เพราะท่านเป็นผู้ให้ชีวิตแก่เรา
๓. ให้ครู อาจารย์ หัวแม่มือจรดปาก เพราะท่านใช้ปากอบรมสั่งสอนเรา
๔. ให้ผู้ที่เคารพทุกๆ ไป หัวแม่มือจรดปลายคาง เพราะเป็นผู้ผ่านโลกมาก่อนเป็นฐานให้เราพักพิง
๕. ให้ผู้เสมอกัน ประนมมือไว้ที่หน้าอก เพราะคนเราคบกันที่ใจต้องจริงใจต่อกัน

**๓. การรับไหว้** ยกมือประนมขึ้นรับไหว้ระหว่างอก พร้อมกับก้มศีรษะเล็กน้อย ไม่ต้องค้อมหรือย่อตัว ใช้กรณีเมื่อผู้อ่อนอาวุโส หรืออายุน้อยยกมามาไหว้

**๔. การกราบ** มาจากภาษาบาลีว่า “อภิวาท” คือ การหมอบลงที่พื้นพร้อมกับกระพุ่มมือใช้ได้ทั้งการกราบพระ และบุคคลธรรมดาแต่รูปแบบในการปฏิบัติต่างกัน

**๔.๑ การกราบพระรัตนตรัย** ต้องกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๕

ได้แก่ เช่า ๒ ฝ่ามือ ๒ หน้าผาก ๑ รวมเป็น ๕ วิธีกราบดังนี้ ท่าเตรียม ชายนั่งท่าเทพบุตร คือนั่งคุกเข่าปลายเท้าตั้ง เข่าทั้งสองแยกจากกันพองามประมาณ ๑ คืบของตน คว่ำมือพาดไว้ที่เหนือเข่า หญิงนั่งท่าเทพธิดา คือนั่งให้เข่าทั้งสองชิดกัน ส้นเท้าราบหงายฝ่าเท้าขนานกับพื้น (นั่งพับส้น) มี ๓ จังหวะคือ

จังหวะที่ ๑ เรียกว่า **“อัญชลี”** คือ ประนมมือไว้ระดับอก

จังหวะที่ ๒ เรียกว่า **“วันทนา หรือ วันทา”** คือ ยกมือที่ประนมขึ้นจรดศีรษะ และก้มศีรษะลงเล็กน้อย

จังหวะที่ ๓ เรียกว่า **“อภิวาท”** คือ ลดมือทั้งสองลง น้อมตัวไปข้างหน้า ก้มลงกราบพร้อมกับทอดมือทั้งสองลงกับพื้นพร้อมกัน (ไม่ใช่ลงคนละที) คว่ำมือทั้งสองแบนราบ ให้นิ้วทั้ง ๕ ชิดกัน มือทั้งสองวางห่างกันประมาณ ๔ - ๕ นิ้ว ก้มศีรษะลงให้หน้าผากจรดพื้นในระหว่างมือทั้งสอง

**ชาย** ให้ข้อศอกต่อเข่าทั้งสองและจรดกับพื้น

**หญิง** ศอกทั้งสองคร่อมเข่า

จากนั้นลุกเงยขึ้นแล้วปฏิบัติต่อไปเช่นนี้จนครบ ๓ ครั้ง แล้วยกมือขึ้นประนม “จบ” ที่หน้าผากอีกหนึ่งครั้ง

**การกราบพระรัตนตรัย เพื่อความพร้อมเพรียงกัน**

เมื่อกราบครั้งที่ ๑ ให้กล่าวคำว่า **“พุทธ เม นาโถ”** แล้วลุกเงยขึ้น

เมื่อกราบครั้งที่ ๒ ให้กล่าวคำว่า **“ธัมม เม นาโถ”** แล้วลุกเงยขึ้น

เมื่อกราบครั้งที่ ๓ ให้กล่าวคำว่า **“สังฆ เม นาโถ”** แล้วลุกเงยขึ้น

**๔.๒ การหมอบกราบ** ใช้กราบบุคคลทั่วไป มีวิธีปฏิบัติดังนี้ นั่งพับเพียบเก็บปลายเท้าวางมือทั้งสองประสานกันไว้ปลายเข่าก่อน เวลากราบให้วางแขนทั้งสองราบลงกับพื้น เข่าซ้ายอยู่ระหว่างแขนทั้งสองมือประนมวางลงพร้อมกับก้มศีรษะให้หน้าผากจรดหัวแม่มือที่ประนมวางที่พื้นนั้นไม่แบ่มือ กราบครั้งเดียว

๔.๓ การกราบศพ ถ้าเป็นศพพระ กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ศพบุคคลทั่วไปกราบแบบหมอบกราบ  
ถ้าผู้ตายเป็นเด็กไม่ต้องกราบ นั่งสงบก็พอ

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๓.๑๓ เรื่อง ศาสนพิธี

### ความหมายของคำว่าศาสนพิธี

ศาสนพิธี คือ พิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา หรือระเบียบแบบแผนอันดีงาม ที่พึงปฏิบัติให้เหมาะสมกับ  
พิธีกรรมนั้นๆ

### ประโยชน์ของการประกอบศาสนพิธี

๑. ประโยชน์ทางใจ ช่วยให้เกิดคุณธรรมขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติ ได้แก่
  - ๑.๑ ความมีสติ
  - ๑.๒ ความสามัคคี
  - ๑.๓ ความเป็นระเบียบประณีตงดงาม
  - ๑.๔ เกิดความชุ่มชื้นเบิกบานใจ
  - ๑.๕ เกิดความฉลาด
๒. เพื่อรักษาเอกลักษณ์ของชาติ ที่ไม่มีชาติใดเหมือน แสดงถึงความเป็นไทยมีใช้ทาส ทั้งยังป้องกันมิให้  
เอกลักษณ์ของชาติถูกทำลาย
๓. มีส่วนช่วยธำรงพระพุทธศาสนา ศาสนพิธีเป็นขั้นตอนชักจูงให้ผู้ปฏิบัติซาบซึ้ง เกิดศรัทธาในพระพุทธ  
ศาสนา มีใจมุ่งมั่นที่จะศึกษาแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาในขั้นลึกต่อไป

### ศาสนพิธีแบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

๑. หมวดกุศลพิธี ว่าด้วย พิธีบำเพ็ญกุศล ได้แก่ พิธีแสดงตนเป็นพุทธมามกะ พิธีรักษาอุโบสถศีล พิธี  
เวียนเทียน เป็นต้น
๒. หมวดบุญพิธี ว่าด้วย พิธีบำเพ็ญบุญเลี้ยงพระได้แก่ พิธีแต่งงาน พิธีขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น
๓. หมวดทานพิธี ว่าด้วย พิธีถวายทาน ได้แก่ ทานวัตถุ ๑๐ อย่าง
๔. หมวดปกิณกะ ว่าด้วย พิธีเบ็ดเตล็ด ได้แก่ พิธีแสดงความเคารพ การประเคนของ การกรวดน้ำ  
และคำอาราธนาคำถวายทานต่างๆ

## ๑. หมวดกุศลพิธี

พิธีเวียนเทียน ในวันสำคัญในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีอยู่ ๔ วัน คือ

๑. **วันวิสาขบูชา (วันพระพุทธ)** ตรงกับวันเพ็ญเดือน ๖ เป็นวันคล้ายวันประสูติ ตรัสรู้ ปรีชาญาณ

๒. **วันมาฆบูชา (วันพระสงฆ์)** ตรงกับวันเพ็ญเดือน ๓ เป็นวันที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น ๔ ประการเรียกว่า “จาตุรงคสันนิบาต” พระพุทธองค์ทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ ท่ามกลางพระสงฆ์ ๑,๒๕๐ รูป ณ เวฬุวันมหาวิหาร ในกรุงราชคฤห์

๓. **วันอาสาฬหบูชา (วันพระธรรม)** ตรงกับวันเพ็ญเดือน ๘ พระพุทธเจ้าแสดงธรรมครั้งแรก เป็นวันพระรัตนตรัยครบองค์ กล่าวคือ อัญญาโกณฑัญญะ ได้ฟังธรรมแล้วเกิดดวงตาเห็นธรรม ได้ทูลขอบรพชา อุปสมบท เป็นภิกษุองค์แรกในพระพุทธศาสนา

๔. **วันอัฐมีบูชา** ตรงกับวันแรม ๘ ค่ำ เดือน ๖ เป็นวันคล้ายวันถวายพระเพลิงพระสรีระของพระพุทธเจ้า (ปัจจุบันไม่ได้จัดเวียนเทียนกันในวันนี้)

**หมายเหตุ** วันสำคัญทั้ง ๔ นี้ ถ้าปีใดเป็นปีที่มีอธิกมาส (เดือน ๘ สองหน) ให้เลื่อนไปอีกเดือนหนึ่ง

## ๒. หมวดบุญพิธี

**บุญพิธี ได้แก่ พิธีทำบุญมีอยู่ ๒ ประเภท คือ**

๑. ทำบุญในงานมงคล เช่น ขึ้นบ้านใหม่ แต่งงาน ฯลฯ

๒. ทำบุญงานอวมงคล เช่น งานศพ ทำบุญอุทิศให้ผู้ตาย ฯลฯ

ผู้เกี่ยวข้องในพิธี การทำบุญทั้ง ๒ ประเภทนี้มีผู้เกี่ยวข้อง ๒ ฝ่าย คือ เจ้าภาพ หรือ ทายก และพระภิกษุ หรือ ปฎิภาทก โดยที่แต่ละฝ่ายมีหน้าที่ดังนี้

๑. **หน้าที่ของเจ้าภาพ หรือ ทายก** กิจเบื้องต้นที่ต้องเตรียม ได้แก่

๑. จัดเตรียมสถานที่ประกอบพิธี จัดโต๊ะหมู่เก้าอี้สำหรับไว้ต้อนรับแขก

๒. จัดตั้งโต๊ะหมู่บูชา พร้อมเครื่องอุปกรณ์ครบชุด

๓. ชันหรือบาตรน้ำมนต์ ที่พรหมน้ำมนต์

๔. สายสิญจน์ สำหรับเวียนรอบบ้านหรือห้องพิธี

๕. ปูอาสนะและเตรียมเครื่องรับรองต้อนรับพระ (น้ำร้อน น้ำชาตามสมควร บุหรี่ไม่ต้อง) กระโถน

๖. เมื่อพระสงฆ์มาถึง เจ้าภาพออกไปต้อนรับ และนิมนต์เข้าสถานที่จัดพิธี

๗. เมื่อพระสงฆ์นั่งเรียบร้อยแล้ว ถวายเครื่องรับรอง น้ำร้อน น้ำชา

๘. เจ้าภาพจุดเทียนบูชาพระรัตนตรัย (กราบ ๓ ครั้ง)

๙. กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย

๑๐. อาราธนาศีล

๑๑. อาราธนาพระปริตร (กรณในงานมงคล) พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์

๑๒. อารามานาธรรม (กรณีมีการเทศน์แสดงธรรม)
๑๓. อารามานาธรรม (กรณีงานอวมงคล) พระสงฆ์สวดพระอภิธรรม
๑๔. กล่าวคำถวายสังฆทาน (ในกรณีมีการถวายอาหารเช้าหรือเพล)
๑๕. ถวายภัตตาหารและเครื่องไทยธรรม
๑๖. พระสงฆ์อนุโมทนา เจ้าภาพกรวดน้ำรับพร
๑๗. เสริ้จพิธีส่งพระสงฆ์กลับวัด

### การนิมนต์พระ

**งานมงคล** มักนิยมจำนวนคี่ เช่น ๕ - ๗ - ๙ รูป ปัจจุบันนิยม ๙ รูป (หรือขึ้นอยู่กับจำนวนพระที่มีอยู่ในแต่ละวัด)

**งานอวมงคล** มักนิยมจำนวนคู่ เช่น ๔ รูป ๑๐ รูป ถ้าสวดเจ้ญนิมนต์ ๒๐ - ๕๐ - ๑๐๐ รูป ถ้าสวดมาติกา (สวดก่อนเผา) นิมนต์นิมนต์เท่าอายุหรือน้อยกว่าก็ได้

**วิธีนิมนต์** นิมนต์ด้วยวาจา หรือ ทำหนังสืออารามานิมนต์ โดยระบุด้วยว่าไปงานอะไร กำหนดเวลา สถานที่ จำนวนพระ จะจัดรถมารับหรือให้ท่านไปเอง ระวังเวลานิมนต์ฉันภัตตาหารอย่าระบุชื่ออาหารเพราะผิดพระวินัย

### การจัดอาหารถวาย

๑. เนื้อ ๑๐ อย่างต้องห้ามสำหรับพระ คือ เนื้อมนุษย์ ช้าง ม้า สุนัข ูง ราชสีห์ เลื้อโครง เลื้อเหลือง เลื้อดาว หมี่ เนื้อที่มีขายตามท้องตลาดฉันได้
๒. ห้ามของดิบที่ยังมีได้ทำสุกด้วยไฟ เช่น ปลาดิบเป็นต้น
๓. ห้ามเนื้อสัตว์ที่ฆ่าเจาะจง (อุทิศละมังสะ) ถวายพระ แต่ถ้าพระภิกษุไม่ได้ยินเสียงร้องและไม่ได้สงสัยว่าเข่าฆ่าเพื่อถวายพระเฉพาะเจาะจง ไม่ถือเป็นโทษ ฉันได้
๔. ผลไม้ที่มีเมล็ดอาจนำไปเพาะขึ้นได้ เช่น มะม่วงให้ปอกเปลือกแกะเมล็ดออก
๕. ห้ามอาหารที่มีสุราผสม จนมีกลิ่น สี รส ปรากฏได้ว่ามีสุราปน

### การประเคนของพระก็เพื่อป้องกันการหยิบฉวยของที่เจ้าของยังไม่อนุญาต

**การประเคน** คือ การยกสิ่งของอันสมควรแก่สมณบริโณค ที่ไม่ผิดพุทธบัญญัติ ด้วยการน้อมถวายให้พระภิกษุผู้รับประเคนนั้นด้วยความเคารพ

### หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการประเคน

**องค์แห่งการประเคน มี ๕ คือ**

๑. ของที่ประเคนต้องไม่ใหญ่โตและหนักเกินไป เพราะต้องยกสิ่งของนั้นให้พ้นจากพื้น
  ๒. ผู้ประเคนต้องอยู่ในหัตถบาล (ช่วงแขนห่างจากพระประมาณ ๑ ศอก)
  ๓. ผู้ประเคนน้อมสิ่งที่จะประเคนนั้นด้วยมือก็ได้ หรือที่เกี่ยวข้องด้วยกายก็ได้ เช่น ใช้ทัพพีตักถวาย
  ๔. ผู้ประเคนน้อมสิ่งที่จะประเคนนั้นเข้ามาด้วยอาการเคารพนอบน้อม
  ๕. สำหรับผู้ชายพระรับประเคนด้วยมือได้ แต่ผู้หญิงพระจะใช้ผ้าทอดรับ ใช้บาตรหรือจานรับก็ได้
- ในกรณีเป็นของใหญ่โต เช่นกุฎิ ให้ใช้การรินน้ำถวาย หรือใช้สายสิญจน์มอบถวายแทน

**ข้อควรจำ**

๑. ถ้าพระภิกษุหนึ่งกับพื้นหรือเก้าอี้ ผู้ประเคนชามักคุกเข่า หมิงนั่งท่าราบ ถ้าในกรณีพระภิกษุหนึ่งที่สูง เช่น โต๊ะอาหาร ผู้ประเคนยืนค้อมตัวประเคนสิ่งของก็ได้
๒. ประเคนเฉพาะของฉัน ส่วนของใช้บางอย่าง เช่น กระโถน จาน ช้อน ไม่ต้องประเคนให้วางไว้เท่านั้น
๓. ภัตตาหารทุกชนิดที่ประเคนแล้วจับต้องอีกไม่ได้ ถ้าผลอจับต้อง ต้องประเคนใหม่
๔. เมื่อประเคนเสร็จแล้วให้กราบพระ ๓ ครั้ง ถ้ายืนประเคนให้ยกมือไหว้

**การกรวดน้ำ แผ่ส่วนบุญและการอนุโมทนา**

การกรวดน้ำ นิยมกระทำเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว คือ การแผ่ส่วนบุญด้วย การหลั่งน้ำ

**วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการกรวดน้ำ**

๑. น้ำที่ใช้ควรเป็นน้ำสะอาด
๒. ใช้ภาชนะสำหรับกรวดน้ำ หรือแก้วแทนก็ได้
๓. กรวดน้ำเมื่อพระภิกษุผู้เป็นประธานเริ่มสวดว่า  
 ยะถา วาริวะหา... ...มะณีโชติระโส ยะถา... รินน้ำให้หมด  
 เมื่อพระรูปที่สองขึ้น ...สัพพีติโย... ให้ประนมมือรับอนุโมทนาไปจนจบ
๔. กราบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง
๕. นำน้ำนั้นไปเทโคนต้นไม้

**การแผ่เมตตา** เมื่อกรวดน้ำเสร็จแล้วจึงแผ่เมตตา อุทิศไปให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย (ดูภาคผนวกตอนที่ ๓)

**๓. หมวดทานพิธี**

**การถวายทาน** คือ ถวายวัตถุที่ควรให้เป็นทานด้วยความเต็มใจเรียกว่า “ทานวัตถุ” มี ๑๐ อย่าง

๑. ภัตตาหาร
๒. น้ำรวมทั้งเครื่องดื่ม
๓. ผ้าเครื่องนุ่มห่ม
๔. ยานพาหนะ สงเคราะห์ปัจจัยค่าโดยสารเข้าด้วย
๕. มาลาดอกไม้เครื่องบูชา
๖. ของหอมหมายถึง ธูปเทียนบูชาพระ
๗. เครื่องอุปโภค หมายถึง เครื่องสุขภัณฑ์สำหรับชำระล้างร่างกาย มีสบู่ เป็นต้น
๘. เครื่องที่นอน
๙. ที่อยู่อาศัยมี กุฏิ เสนาสนะ เป็นต้น
๑๐. เครื่องตามประทีป มีเทียนน้ำมัน ไม้ขีดไฟ และอุปกรณ์ไฟฟ้า

**การถวายทานในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง**

๑. **ปาฏิภคฺคิทาน** หมายถึง ทานที่ถวายเจาะจงพระภิกษุ สามเณรรูปใดรูปหนึ่ง
๒. **สังฆทาน** หมายถึง ทานที่ถวายแก่หมู่คณะ ถวายเป็นส่วนรวมภายในวัด



## ระยะเวลาที่ถวายทานมักนิยมนั้นเป็น ๒ คือ

๑. กาลทาน หมายถึง ถวายในกาลที่ควรถวายสิ่งนั้น เช่น ถวายผ้ากฐิน เป็นต้น
๒. อกาลทาน หมายถึง ถวายไม่เนื่องด้วยกาล เช่น ทอดผ้าป่า ทำบุญตักบาตร เป็นต้น

## เอกสารตัวอย่างสมมติ

### มรรยาทในการไหว้

#### วิธีการ

เรียกนักเรียนออกมา ๓ คน เพื่อให้เด็กดูวิธีการทำความเคารพและช่วยกันตัดสินว่าทำถูกต้องหรือไม่

#### ตอนที่ ๑ การไหว้พระ

คนที่ ๑ สมมุติให้เป็นพระ ยืนอยู่ และเดินผ่านเด็ก

คนที่ ๒,๓ สมมุติให้เป็นเด็ก เดินผ่านพระ และยืนอยู่ เห็นพระเดินผ่านมาให้เพื่อนๆ ตัดสินว่าทำถูกหรือไม่ (ถ้าไม่ถูกให้ทำใหม่)

#### ตอนที่ ๒ การไหว้พ่อแม่

คนที่ ๑,๒ สมมุติให้เป็น พ่อแม่

คนที่ ๓ สมมุติให้เป็นลูกทำความเคารพพ่อแม่ ให้เพื่อนๆ ตัดสินว่าทำถูกหรือไม่ (ถ้าไม่ถูกให้ทำใหม่)

#### ตอนที่ ๓ การไหว้ครู

คนที่ ๑ สมมุติให้เป็นครู อาจารย์

คนที่ ๒,๓ สมมุติให้เป็นนักเรียนเดินผ่านครู อาจารย์ และเห็นครูอาจารย์เดินผ่านมาให้เพื่อนๆ ตัดสินว่าทำถูกหรือไม่ (ถ้าไม่ถูกให้ทำใหม่)

#### ตอนที่ ๔ การไหว้ผู้ใหญ่

คนที่ ๑ สมมุติให้เป็นผู้ใหญ่

คนที่ ๒,๓ สมมุติให้เป็นเด็กๆ เข้าไปหาผู้ใหญ่ และต้อนรับผู้ใหญ่ที่มาเยี่ยม ให้เพื่อนๆ ตัดสินว่าทำถูกหรือไม่ (ถ้าไม่ถูกให้ทำใหม่)

#### ตอนที่ ๕ การไหว้กันเอง

คนที่ ๑ สมมุติให้เป็นนักธุรกิจพันล้าน

คนที่ ๒ สมมุติให้เป็นลูกค้า ให้เพื่อนๆ ตัดสินว่าทำถูกหรือไม่ (ถ้าไม่ถูกให้ทำใหม่)

หมายเหตุ ไม่ต้องบอกให้เด็กทำความเคารพ แต่ให้ถามเพื่อนๆ เขาว่าปฏิบัติถูกหรือไม่

## สื่อประกอบเรื่องมรรยาทชาวพุทธ

## เรื่องศาสนสุภาษิตและบทกลอน

เย วุฑฒะมะปะจายันติ      นะรา รัมมัสสะ โกวีทา  
ทิวฐุ รัมเม จะ ปาสังสา      สัมปะราโย จะ สุคะติ

คนรู้จักขนบธรรมเนียม ย่อมยำเกรงผู้เฒ่า ผู้แก่ ในชาตินี้ก็มีผู้สรรเสริญ ชาติหน้าก็ไปได้

## เอกลักษณ์ของไทยหายไปไหน

เอกลักษณ์	ของไทย	หายไปไหน
โยคนไทย	ไปบ้า	ตามผาหรั่ง
พวกเด็กแร็ป	พวก hip. hop	ไอ้อาดตั้ง
ทำบ้าคลั่ง	คล้ายเปรต	ทุเรศจริง
เอกลักษณ์	ของไทย	คือมรรยาท
งามสะอาด	สวยสดใส	ไปทุกสิ่ง
ยามเย็นเดิน	นั่งเรียบริ้อย	อ่อนช้อยจริง
ขอลูกหญิง	ลูกชาย	ไฟทำดี
เอกลักษณ์	ของไทย	ใสสะอาด
เครื่องประกาศ	บอกบ่ง	ทรงศักดิ์ศรี
กิริยา	มรรยาท	งดงามดี
เป็นเครื่องชี้	ประจักษ์ชัด	ชาติรุ่งเรือง

## การเป็นคนอ่อนน้อมยอมหน้ารัก

ด้วยรู้จักเคารพน้อมนบไหว้

ทั้งผู้ใหญ่ผู้น้อยพลอยชื่นใจ

รักษาไว้มรรยาทของชาติเรา

เสน่ห์สะอาดตา แต่ความดีสะอาดใจ

## เรื่อง เพื่อนที่ดีของเพื่อน (เวลา ๔๕ นาที)

### จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้สำรวจตนเอง และพัฒนาตนเองในด้านการปฏิบัติตนให้เป็นเพื่อนที่ดี และรู้จักเลือกคบหาสมาคมกับบุคคลที่ส่งเสริมให้กระทำการสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์แก่สังคม

### เนื้อหาสาระ:

๑. ความหมายของเพื่อน
๒. ประเภทและลักษณะของเพื่อน
๓. หน้าที่ของเพื่อนที่ดี
๔. คุณธรรมที่นำมาปฏิบัติในการคบเพื่อน

### ผู้เข้ารับการอบรม

๖๐ - ๘๐ คน

### สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ / อุปกรณ์

๑. วิทยุ
๒. เอกสารประกอบคำบรรยาย
๓. สุภาศัพท์ คำกลอน
๔. หนังสือธรรมเกี่ยวกับเรื่องเพื่อน เช่น หนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๕. หนังสือพุทธมนต์พิธี
๖. หนังสือเพลง / เพลงเกี่ยวกับความเป็นเพื่อน
๗. หนังสือนิทานธรรมะต่างๆ

### การวัดผลและประเมินผล

๑. สังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
๒. สังเกตความตั้งใจในการอภิปราย, การรายงานของกลุ่ม
๓. สังเกตจากการซักถาม ตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๕ นาที	<p><b>บทนำ</b></p> <p>มนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นพวก และมีการพึ่งพาอาศัยกัน ดังนั้นการจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้จึงต้องมีความสำคัญในสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งพระพุทธรองค์ได้กำหนดไว้ในทศ ๖ คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทิศเบื้องหน้า บิดา มารดา</li> <li>- ทิศเบื้องขวา ครู อาจารย์</li> <li>- ทิศเบื้องซ้าย เพื่อน</li> <li>- ทิศเบื้องหลัง บุตร ภรรยา สามี</li> <li>- ทิศเบื้องบน สมณะ ชี พราหมณ์</li> <li>- ทิศเบื้องล่าง ข้าทาส บริวาร</li> </ul> <p>๑. ความหมายของเพื่อน</p> <p>ทิศเบื้องซ้าย หรือ เพื่อน เป็นทิศที่เราจะเรียนรู้กันในวันนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>๑.๑ เพลงที่มีเนื้อเพลงเกี่ยวกับเพื่อน</li> <li>๑.๒ ความหมายที่มาของคำว่าเพื่อน</li> </ul>	<p>๑. พระอาจารย์เกริ่นนำและสนทนาด้วยเพลงที่มีเนื้อเพลงเกี่ยวกับเพื่อน (เป็นเพลงสมัยก่อนหรือปัจจุบัน ตามที่จะหามาได้) และสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับเนื้อหาของเพลงประมาณ ๓ - ๕ คน จนได้รับคำตอบว่าเป็นเพลงเกี่ยวกับเพื่อน (เอกสารประกอบคำบรรยาย ๔.๑)</p> <p>๒. พระอาจารย์ สรุปคำตอบจากนักเรียนและอธิบายเพิ่มเติมเรื่องความหมายที่มาของคำว่า “เพื่อน” (เอกสารประกอบคำบรรยาย ๔.๒)</p>
๘ นาที	<p>๑. ประเภทและลักษณะของเพื่อน</p> <p>๒. หน้าที่ของเพื่อนที่ดี</p> <p>๓. คุณธรรมที่นำมาปฏิบัติในการคบเพื่อน</p> <p>๔. คาถาเมตตามหานิยม สุภาสิตและบทกลอน</p>	<p>๑. แบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็นกลุ่มตามจำนวนที่ต้องการ</p> <p>๒. แจกเอกสารประกอบคำบรรยายให้ทุกกลุ่มๆ ละ ๑ ชุด คือ</p> <p><b>กลุ่มที่ ๑</b> - เอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ ๔.๓ เรื่อง การยิ้มช่วยชีวิต</p> <p><b>กลุ่มที่ ๒</b> - เอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ ๔.๔ เรื่อง นกแขกเต้าสองตัว</p> <p><b>กลุ่มที่ ๓</b> - เอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ ๔.๕ เรื่อง ม้าซากะแผลก</p> <p><b>กลุ่มที่ ๔</b> - เอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ ๔.๖ เรื่อง นาที่พลิกชีวิต</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
		<p><b>กลุ่มที่ ๕</b> - เอกสารประกอบ คำบรรยายชุดที่ ๔.๗ เรื่อง เพื่อนที่ดี</p> <p><b>กลุ่มที่ ๖</b> - เอกสารประกอบ คำบรรยายชุดที่ ๔.๘ เรื่อง ประเภท, ลักษณะ, หน้าที่ของเพื่อนที่ดีและคุณธรรม ที่ปฏิบัติในการคบเพื่อน</p>
๒๔ นาที	ลักษณะ ประเภทเพื่อนที่ดี และคุณธรรมในการคบเพื่อน	ให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาสรุป เนื้อหาที่ได้จากการอ่าน กลุ่มละประมาณ ๔ นาที
๘ นาที	<b>สรุป</b> - ลักษณะเพื่อนที่ดีของเพื่อน	<p>๑. พระอาจารย์ และนักเรียนช่วยกันสรุป ลักษณะของกัลยาณมิตรที่ดีที่ควรคบหา</p> <p>๑.๑ สรุปและให้ข้อคิดต่างๆในการ คบเพื่อน</p> <p>๑.๒ มอบคาถาเมตตามหานิยม สุภาสิตและบทกลอน</p> <p>๒. การประเมินผล</p> <p>๒.๑ สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของ ผู้เข้ารับการอบรม</p> <p>๒.๒ การตอบคำถาม, การพูด รายงาน</p>

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๔.๑

### เพลง มิตรแห่งความดี

น้ำใจแห่งมิตรอันควรอารี ก็คือคนที่เขามีเมตตา รู้จักเกื้อกูลต้องอุดหนุนซึ่งกันดังว่าต้องทำใจรักกันไว้ดีกว่า  
เมื่อเราเกิดมาถือว่าญาติเดียวกัน

ขอเพียงอย่าหวังดวงใจธรรม มุ่งแต่ก่อกรรมน้อมนำ โศกศัลย์ หวังแก่งแย่งดี คอยเสียดสีมิได้มีใจมัน  
...หากเขาดีแล้วควรดีก็เอื้อกัน อย่ามัวแต่ียดฉันท์มิตร สัมพันธ์...จะคลาย

ทุกวันนี้โลกนี้มันเป็นความจริง ต้องต่างฟังฟังแล้วจึงสมหมาย ใ้ช้อยู่ลำพังจะหวังได้ได้ตั้งใจ ภาย อุทาหรณ์นี้ช  
ไม่ควรหน่าย หากมีโชคร้ายแล้วยังได้ฟังกัน

ทุกคนเกิดแล้วยังมีวันตาย ต้องควรชวนชวยหมายดี...เท่านั้น แม้สร้างกรรมชั่ว กรรมจะตามสนองตัวพัวพัน  
หากทำดีผลบุญดีทวีมัน ภู่เกียรติงามเจิดฉันท์ทุกวันจะรื่นรมย์

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๔.๒

### ธรรมบรรยาย เรื่อง “เพื่อนที่ดีของเพื่อน”

เมื่อเราพูดถึงคำว่าเพื่อน บางคนอาจจะบอกว่า คนที่เป็นเพื่อนกันมาตั้งนานน่าจะรู้ว่าความเป็นเพื่อนนั้นคือ  
อะไร แต่วันนี้เราจะมาพูดในแง่ของธรรมะ โดยเอาประสบการณ์ของเราเองว่า ที่เป็นเพื่อนกันมายาวนาน และมีมิตรภาพ  
ยั่งยืนได้นี้เพราะมีธรรมะอะไร

เราอาจจะมีเพื่อนที่คบกันมาตั้งแต่เรียนอนุบาลเป็นเพื่อนที่สนิทกันมาก ภาษาบาลีเรียกว่า สะหะบังกุก็พะกะ  
หมายถึง เพื่อนที่เล่นสนุกสนานด้วยกัน เล่นขายของ ปั่นตุ๊กตา

#### เพื่อนเป็นมิตรและสหาย

คำว่า “เพื่อน” ภาษาบาลีมี ๒ คำ คือ “มิตร” และ “สหาย” ทั้งสองมีความหมายไม่เหมือนกันบางคนได้เพียง  
มิตร แต่ไม่ได้เป็นสหาย บางคนเป็นเพียงสหาย ไม่ได้เป็นมิตร, ที่มาของคำว่า “เพื่อน” เพราะมาจากคำว่า “พวก”

พ. คือ ฟังพา, อาศัยกันได้

ว. คือ ไว้วางใจ , ไว้เนื้อเชื่อใจ

ก. คือ เกรงอก , เกรงใจต่อกัน

คำว่า “มิตร” หมายถึง คนที่คบกันด้วยความชอบพอรักใคร่ มาจากคำว่า เมตตา แต่บางคนเป็นได้เพียงแค่  
เจ้านาย และผู้รับใช้ เพราะไม่มีความเป็นมิตร คือ ขาดน้ำใจที่ดีต่อกัน

คำว่า “สหาย” หมายถึง ผู้ทำกิจกรรมร่วมกัน ร่วมโชคชะตาเดียวกัน เรียนด้วยกันมา ถ้ามีน้ำใจต่อกันเป็น  
พื้นฐาน มิตรก็พัฒนาเป็นสหาย สหายก็กลายเป็นมิตร ดังพุทธศาสนสุภาษิตว่า

### มิตรโต หะเว สัตตะปะเทนะ โหติ

เดินทางร่วมกันเจ็ดก้าว ชื่อว่าเป็นมิตร

### สหาย ปะนะ ทะวะทะสะเกนะ โหติ

เดินทางร่วมกันสิบสองก้าว ชื่อว่าเป็นสหาย

### มาลัทธิตะมาเสนะ จะ ญาติ โหติ

อยู่ร่วมกันหนึ่งเดือน หรือครึ่งเดือน ชื่อว่าเป็นญาติ

### ตะตุตตะริง อัดตะโน อัดตะสะโมปิ โหติ

อยู่ร่วมกันนานกว่านั้นเป็นเสมือนตนเอง คือตายแทนกันได้

ความเป็นมิตรเริ่มขึ้นจากการยอมรับคุณค่าของแต่ละฝ่าย การมีน้ำใจผูกพันกัน การยอมรับในกันและกัน มองให้เห็นแก่นแท้ในความเป็นมนุษย์ ตรงนี้เป็นจุดเริ่มของมิตรภาพ

คำว่า “กัลยาณมิตร” คือ เพื่อนที่ดี มิตรที่ดีงาม

คำว่า “เพื่อนที่ดี” คือ ผู้ที่สามารถอยู่ร่วมกันได้ด้วยความสุขสวัสดิ์

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๔.๓

### เรื่อง ยิ้มช่วยชีวิต

มีเรื่องเล่าว่าหลังสงครามโลกครั้งที่สอง ชาวฝรั่งเศสถูกทหารเยอรมันจับไปเป็นเชลย ถ้าผู้คุมไม่พอใจมักจะถูกนำไปประหารชีวิตอยู่เสมอ นักโทษคนหนึ่งรู้ว่าตัวเองใกล้จะถูกประหารชีวิตเช่นกัน จึงนั่งคิดช่วยเหลือตัวเอง ด้านหน้าห้องขังมีผู้คุมยืนเฝ้าอยู่ เขาพยายามมองหน้าผู้คุม แต่ผู้คุมไม่มองหน้าเขา นักโทษจึงหยิบบุรี่ขึ้นมาแต่ไม่มีไม้ขีด จึงถามหาไฟกับผู้คุม ผู้คุมก็เอาไฟแช็คมาให้ ขณะที่โน้มตัวเข้ามาจุดไฟจึงได้สบตากัน นักโทษจึงยิ้มให้ผู้คุมและผู้คุมก็ได้ยิ้มตอบ ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ ผู้คุมเปิดใจยอมรับความเป็นมนุษย์ของนักโทษ ผู้คุมจึงถามนักโทษว่า “คุณมีลูกชายหรือลูกสาวหรือเปล่า” นักโทษรีบล้วงเอาภาพถ่ายออกมาให้ผู้คุมแล้วพูดว่า “ดูรูปนี้สิครับ ผมมีลูก มีภรรยา มีครอบครัว ผมคงไม่มีโอกาสไปพบหน้าลูกและภรรยา เพราะผมรู้ชะตากรรมของผมอยู่แล้วว่าจะเป็นอย่างไร “เมื่อผู้คุมเห็นภาพ และได้ฟังเรื่องราวของเขา จึงไขกุญแจเปิดกรงขังพานักโทษหลบหนีไป

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๔.๔

### เรื่อง นกแขกเต้าสองตัว

ในป่าใหญ่ซึ่งเป็นป่าร้างหนาที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยแมกไม้หนานาพันธุ์ เป็นแหล่งอาศัยของสัตว์นานาชนิด ที่อาศัยพื้นป่าอันอุดมสมบูรณ์เป็นที่อาศัย หรือแม่แต่บนต้นไม้ก็เป็นที่อยู่อาศัยของหมู่แมลงทั้งหลาย อาศัยทำรังอยู่ ที่กำลังจะกล่าวถึงตอนนี้คือ รังนกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า นกแขกเต้า ซึ่งในรังนกแขกเต้านั้นได้ปรากฏมีสิ่งมีชีวิตน้อยๆ สองพี่น้องอาศัยอยู่ ไม่นานต่อมาได้เกิดพายุใหญ่โหมกระหน่ำพัดพาสิ่งต่างๆ ให้ล่องลอยไปอย่างไร้จุดหมาย รวมไปถึงสองชีวิตน้อยๆ ของลูกนกแขกเต้าด้วยก็ถูกพัดพาไปตัวละทิศละทาง เหยื่อลูกนกแขกเต้าตัวหนึ่งถูกพัดไปตกอยู่ที่ใกล้ๆ กับที่อยู่ของหมูโจร จึงถูกโจรนำไปเลี้ยงดูและได้รับเอาวัฒนธรรมอันป่าเถื่อนจากโจรไปอย่างเต็มที่

ที่นี่ย้อนกลับไปคิดถึงดูสิว่า แล้วนกแขกเต้าอีกตัวหนึ่งไปตกอยู่ที่ไหน ลูกนกแขกเต้าอีกตัวหนึ่งนั้น ไปตกอยู่ที่ใกล้ๆ กับอาศรมอันเป็นที่อยู่ของหมู่ฤาษีทั้งหลาย ด้วยความโชคดีจึงถูกพระฤาษีนำไปเลี้ยงดูเอาใจใส่อย่างดี โดยไม่มีข้อบกพร่องประการใดกล่าวได้ว่าลูกนกแขกเต้าตัวนี้ได้รับวัฒนธรรมแห่งความเจริญของหมู่พระฤาษีไปอย่างเต็มที่เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็กริยาคำพูดอันไพเราะอ่อนโยน สุภาพเรียบร้อย กล่าววาจาใดก็ประกอบไปด้วยธรรมเสมอๆ การแสดงออกก็งามตามแบบอย่างของพระฤาษีอย่างเต็มที่

อยู่มาวันหนึ่งก็ได้มีพระราชพาพระองค์หนึ่ง มีความปรารถนาที่จะเสด็จประพาสป่าโดยลำพัง พระองค์หลงป่าและประจวบเหมาะว่าพระองค์หลงเข้าไปนอนที่ที่อยู่ของหมูโจร ในขณะที่นั้นบังเอิญอีกนั้นแหละที่หมูโจรไม่อยู่คงออกไปทำมาหากิน ก็เหลืออยู่แต่เพียงพ่อครัวและนกแขกเต้าเท่านั้น กล่าวถึงพระราชพาเมื่อหลงเข้ามาในที่อยู่ของหมูโจรแล้วพระองค์ก็เกิดเปลี่ยพระวรกายเมื่อไม่เห็นมีคน พระองค์ก็ถือโอกาสปรทมอยู่ที่ต้นไม้ใหญ่ๆ บังเอิญนกแขกเต้าบินมาเจอเข้าพอดี ก็เกิดความโลภตามนิสัยที่ได้รับมาจากหมูโจร เมื่อเห็นพระราชพามีเครื่องประดับมากมายจึงคิดจะฆ่าเสีย จึงบินไปบอกแก่คนครัว พระองค์ทรงได้ยินก็กลัวอันตรายที่จะมาถึง จึงรีบทรงม้าเสด็จไปโดยเร็ว ขณะไปนั้นพระองค์มุ่งหน้าไปทางอาศรมของพระฤาษี ประจวบเหมาะพระฤาษีไม่อยู่เหมือนกัน เมื่อพระราชพาถึงอาศรมของพระฤาษีก็ได้พบกับนกแขกเต้า ทรงทำให้พระองค์แปลกพระทัยเป็นอย่างยิ่งที่ได้ยินคำทักทายปฏิสันถารอย่างไพเราะจากนกแขกเต้าตัวที่อยู่กับพระฤาษี กล่าวเชื้อเชิญพระองค์อย่างอ่อนน้อม ให้ดื่ม กิน พักผ่อนให้หายเหนื่อยแล้วค่อยเดินทางต่อไป เมื่อเห็นดังนี้ พระราชพาทรงกล่าวตำหนิติเตียนนกแขกเต้าที่อยู่กับโจร และทรงสรรเสริญนกแขกเต้าที่อยู่กับพระฤาษี

พระฤาษีจึงกล่าวธรรมให้พระราชพาฟังว่า บุคคลใดคบหาสมาคมด้วยนักปราชญ์ แล้วจะเป็นนักปราชญ์ บุคคลใดคบหาสมาคมกับคนพาล ก็จะเป็นคนพาล อาจารย์เป็นพาลแล้วศิษย์ก็จะเป็นพาล คนพาลเปรียบเสมือนยาพิษ บุคคลใดบริโภคเข้าไปแล้วก็คงจะมัวเมา คนพาลเปรียบเสมือนปลาเน่า เอาไปต้มหรือก็พาไปไม่ให้เหม็น เช่น ปลาเน่า คบคนพาลสันดานบาปหยาบซ้ำ ย่อมชักพาให้ไปสู่อบายภูมิ คนพาลยอมนำมาซึ่งความพินาศทั้งชาตินี้และชาติหน้า นิทานเรื่องนี้แสดงให้เห็นว่าการกำเนิดที่เหมือนกัน แต่หากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ต่างกันหรือคบคนที่มีนิสัยต่างกัน คบคนมีนิสัยเช่นไรก็เป็นคนเช่นนั้นไปด้วย ดังนกแขกเต้าสองพี่น้องเป็นนกแขกเต้าเหมือนกัน แต่ได้รับการเลี้ยงดูและเอาใจใส่ต่างกัน นิสัยจึงต่างกัน เช่นนี้แล คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล คบเพื่อนดีเป็นศรีแก่ตน คบเพื่อนเดนคนพาให้ตนอัปจนตลอดกาล



## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๔.๕ เรื่อง ม้าซากะเพลก

พระเจ้าสามราชา ครองราชสมบัติอยู่ในกรุงพาราณสี ทรงปกครองไพร่ฟ้าข้าแผ่นดินให้ร่มเย็น เป็นสุขตลอดมา พระเจ้าสามราชา ทรงมีม้าพระที่นั่งโปรดปรานอยู่ตัวหนึ่ง ชื่อว่า ม้าปณทวะ ม้าปณทวะแต่เดิมเป็นม้าที่เดินเรียบร้อย สวยงามเป็นปกติดี ต่อมาพระองค์ก็ให้ชายคนหนึ่งชื่อว่า ลิริทัต มาเป็นผู้ควบคุมม้าปณทวะนี้ ซึ่งเป็นม้าฉลาด จดจำ แม่นยำ ครั้งเห็นนายลิริทัต เดินซากะเพลก จึงคิดว่าตัวเรานั้นเดินดีอยู่เสมอมานี้ แต่บัดนี้นายใหม่ของเรา หัดให้เราเดิน ซากะเพลก เราต้องปฏิบัติตาม ถ้าเราไม่ปฏิบัติตามเราอาจถูกลงโทษก็ได้

ม้าปณทวะ ครั้นคิดดังนั้นจึงเดินซากะเพลกเหมือนคนเลี้ยง ครั้นพระเจ้าสามราชาทรงทอดพระเนตรเห็นม้าของพระองค์ซากะเพลก จึงตรัสให้อำมาตย์ตรวจดูอำมาตย์ไปตรวจดูเท้าของม้า ไม่มีอวัยวะสิ่งใดผิดปกติ จึงคิดในใจว่า ชะรอยม้าตัวนี้คงจะเอาอย่างคนเลี้ยงกระมัง เพราะม้าตัวนี้ฉลาด ช่างจดจำเมื่อคิดดังนั้นแล้วก็นำความขึ้นกราบทูลพระเจ้าสามราชาตรัสว่า ถ้าเช่นนั้นลองเปลี่ยนคนเลี้ยงใหม่ดูซิ อำมาตย์จึงหาคนเลี้ยงมาเปลี่ยนใหม่ ม้าปณทวะก็เดินเป็นปกติ เพราะจดจำตามอย่างผู้เลี้ยงคนใหม่ ซึ่งเดินขาไม่กะเพลก

ดังพุทธสุภาษิตว่า **ยัง เว เสวะติ ตาทิโส : คบคนเช่นใด ย่อมเป็นคนเช่นนั้น**

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๔.๖ เรื่อง นาทีพลิกชีวิต

มีเพื่อนสนิทกันอยู่สามคน คือ ตู กบ ด่า ไปไหนมาไหนด้วยกัน และมีเรื่องสนุกๆ มาเล่ากันฟังอยู่เสมอ ใต้ตู้แอบมากระซิบในเช้าวันหนึ่งก่อนเข้าเรียนวิชาแรก “เมื่อเย็นวานนี้ไปซื้อสมุดร้านเจ๊กเฮง ได้ดินสอแถมหนึ่งแท่ง” มันหยิบขึ้นมาอวด แต่พวกเราว่าไม่จริง ใต้ตู้พูดว่า “มึงเดาเก่ง แก่ไม่ได้แถมหรอก แต่กูแอบจิ๊กมาเฉยๆ” พวกเราอุทานว่า “บ้าชิบ...แล้วแกไม่เห็นรีง” “มือชั้นนี้แล้ว” ใต้ตู้ยกนิ้วโป้งชี้เข้าหาอกตัวเองอย่างหยิ่งๆ กบเห็นอย่างนั้นจึงบอกว่าอยากลองบ้าง ด.ช.ตูบอกว่าจะช่วย แล้วหันมาถามด่า ซึ่งเป็นคนไม่ค่อยกล้าทำผิด เพราะพ่อแม่สอนอยู่ประจำ แต่เพราะกลัวเพื่อนจะเห็นว่าเป็นคนซื่อฉลาด จึงรับว่าไปด้วยแต่จะอยู่ข้างนอกเท่านั้น

ทั้งสามก็ไปที่ร้าน ตูกับกบเข้าไปในร้าน โดยที่ตูเป็นฝ่ายเข้าไปเจรจาพูดคุยถึงความสนใจเจ้าของร้าน ลักพักทั้งสองก็เดินออกมา สิ่งที่กบหยิบมาคือยางลบ อันที่จริงทั้งสามคนมีสิ่งเหล่านี้หมดแล้ว เพราะฐานะทางบ้านก็ดี ฝ่ายด่าซึ่งโดนเพื่อนทั้งสองดูถูกว่าเป็นคนซื่อฉลาดก็โผล่เข้ามาในร้าน สมองไวเท่าทันความคิดมือจึงหยิบเอาโปรแทกเตอร์ซ่อนในสมุด ใจเต้นเหมือนตึกลงเงินไปจ่ายเงิน แต่ใบหน้าซีดขาวและมือสั่นน้อยๆ เจ้าของร้านมองดูอย่างผิดสังเกต ขณะที่กำลังจะเดินออกจากร้านไม่โปรแทกเตอร์ก็หล่นลง “เดี๋ยว...อาด่า ลือทำไม้โปรตัก ลือจ่ายเงินค่าไม้โปรแล้วหรือยัง “ด่าตกใจตัวสั่น” พูดว่า “อ้อ...ผมลืมไป นี่ค่าไม้โปรครับ” แต่ก่อนที่ด่าจะเดินออกจากร้าน เจ้าของร้านที่คนอื่นว่าเป็นคนซื่อเหนียวก็ได้พูดกับด่าว่า “ลือก็มีเงินนี้อาด่า ทำไมทำอย่างนี้ อ้าวนี้กว่าลือไม่ได้เอาเงินมา ติดไว้ก่อนก็ได้ ด่าเงยบ “เกียรตยศชื่อเสียงของลือมีราคาเพียงสองบาท เท่านั้นหรื ถ้าคนอื่นรู้เรื่อง ลือจะมองเขาได้ยังไง ลืออย่าไปเอา

อย่างไ้เพื่อนสองคนนั้น อ้าว...แต่ไม่ยอมให้มันอายต่อหน้าคนมาๆ เชื่ออ้าวเถอะมันไม่ใช่ความกล้าหาญ ไม่ใช่ความ เป็นลูกผู้ชายอย่างที่ลือลือ ลือต้องกล้าหาญที่จะเอาชนะใจไฟในตัวเอง เอาเถอะอ้าวจะไม่บอกให้ใครรู้ ... เอ้าเอา ไม่ไปไป อ้าวให้ลือเป็นเครื่องสนใจ“ ดำเดินออกไปจากร้านไปยืนอยู่ที่สะพานด้วยใจระทึก นึกย้อนเหตุการณ์ สมอง อิงอลไปด้วยคำพูดของเจ๊กเฮง คนที่ใครๆ หาวาแกชี้เหนียว ดำเพิ่งรู้เดี๋ยวนี้ว่า ในใจของแกนั้นเปี่ยมล้นด้วยคุณธรรม ถ้าแกเอะอะโวยวายเขาจะเอาหน้าไปไว้ที่ไหน พ่อแม่ของเขา ครูของเขาจะเสียใจแค่ไหน

มันเป็นวินาทีพลิกชีวิตอย่างแท้จริง พลิกชีวิตจากความคิดชั่วร้ายมาสู่ชีวิตที่ซื่อสัตย์ดีงาม เขาจึงบอกกับ ตัวเองว่าจะไม่ทำผิดซ้ำอีก และจะให้ช่วยเด็กทุกคนที่ก้าวพลาดอย่างไม่ตั้งใจเหมือนอย่างที่เขาพลาดมาแล้ว พร้อมกับ หยิบไม้โปรแตกเตอร์ขึ้นมาเหวี่ยงมันลงพื้นน้ำที่ใส และเรียบสนิทใต้ราวสะพาน

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๔.๓

### เรื่อง เพื่อนดี

ชาวจีนสองคนเป็นคนที่รักกันมาก มีอาชีพในทางที่ชั่วชวดชาย สมบัติของชาวจีนทั้งสองนี้คือไม้คานคนละอัน กระบุงคนละลูก เขาทั้งสองไม่มีบ้านเรือนที่อาศัย อาศัยวัดๆ หนึ่งในที่อยู่กินและหลับนอน เขาขายชวดได้เงินมา คนละเท่าใดก็ตามต้องเอาเงินนั้นมารวมกันแล้วนำไปฝากพระไว้ ทั้งสองสัญญากันว่า ถ้ามีเงินอยู่ไม่ถึง ๘๐ ซึ่ง จะไม่กินเบ็ดกินไก่ ใครผิดสัญญาต้องเลิกคบกันและแยกทางเดินกัน

อยู่มาวันหนึ่งชาวจีนคนหนึ่งซึ่งมีชื่อว่า เจ็ง ไปพบบ่อนการพนันเขาก็อยากเล่นการพนันจึงตัดสินใจเล่น การ พนัน เผอิญเขาเล่นแล้วเกิดชนะและได้เงินมากมาย จึงเอาเงินที่ได้จากการเล่นการพนันมาซื้อเบ็ดซื้อไก่กิน เพราะ ตนนั้นอยากกินมานานแล้ว เมื่อได้กินเบ็ดกินไก่จนอิ่มหน้าสำราญแล้ว รู้สึกสงสารเพื่อนอยากให้เพื่อนได้กินบ้าง จึง ซื้อเบ็ดไก่อย่างละตัวมาฝากเพื่อน ตกเย็นเพื่อนที่ชื่อว่า เฮง ได้กลับมามัดพบเบ็ดและไก่อย่างละตัวแขวนเอาไว้ในห้อง พักของเขา เขาจึงถามว่า

“เจ็ง เบ็ดและไก่ของใครวะ มาแขวนอยู่ในห้องอ้าว?” “เบ็ดและไก่ของอ้วเอง อ้วซื้อมาฝากลือ” เจ็งตอบ “เจ็ง นี่ลือลือสัญญาของเราเสียแล้วหรือ ? “ เฮงทวง

“อ้วจำได้ดี” เจ็งตอบ “ลือจำสัญญาได้ แล้วลือซื้อเบ็ดและไก่มาให้อ้วทำไม” เฮงรูกหาคำตอบจากเจ็ง “ลืออย่า คิดมากมายไปเลยเงินที่อ้วซื้อเบ็ดและไก่มาให้ลือมันเป็นเงินลามกลอย อ้วไปรวยจากการเล่นการพนันมาหรือไม่ได้ซั๊ก เอาเงินทุนของเราไปซื้อหรือ ลืออย่าคิดให้มันเลยเถิด” พอเจ็งพูดขาดคำ เฮงก็รู้สึกไม่พอใจมาก สำทับด้วยวาจาหนัก ที่ว่า “ลือผิดสัญญาลือเป็นคนไม่มีสัจจะ ลือกับอ้วแยกทางกันตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ไปหาพระแบ่งเงินกัน” เจ็งเมื่อถูก เฮงยื่นคำขาดเช่นนั้น ก็จำใจไปหาพระเพื่อแบ่งเงินกัน พอแบ่งเสร็จแล้วเฮงก็บอกกับเจ็งว่า “เบ็ดกับไก่ของลือ ลือเอา ไป อ้วไม่ต้องการไม่แตะต้อง”

นับตั้งแต่วันนี้ทั้งสองแยกทางกัน เฮงก็ตั้งหน้าตั้งตาขายชวด ได้เงินมาเท่าไรเขาก็นำไปฝากพระไว้ ในไม่ช้า ...เขาก็ตั้งตัวได้เปลี่ยนอาชีพชวดมาประกอบอาชีพอื่นต่อไปด้วยความรอบคอบและมัธยัสถ์ ในที่สุดเขาก็กลายเป็น เศรษฐีมีทรัพย์สมบัติอย่างมหาศาล ทางราชการได้ให้บรรดาศักดิ์แก่เขาเป็นถึงชั้นพระยาเมื่อเขาได้เป็นพระยาแล้วก็มี จิตกุศลสร้างโรงงานไว้หน้าบ้าน แจกทานแก่คนยากจนโดยไม่เลือกหน้า

ย้อนกลับถึงนายเจิ้งว่าเขาจะดำเนินชีวิตอย่างไร นายเจิ้งเมื่อแยกทางกับเพื่อนแล้วก็ประพฤติตัวตามสบาย วันไหนอยากซื้อขวดก็ไปซื้อ วันไหนไม่อยากซื้อขวดก็นอน อยากกินเบ็ดก็ซื้อเบ็ดมากิน อยากกินไก่ก็ซื้อไก่มากิน ที่แรกๆ ก็ซื้อเบ็ดตาย ไก่ตาย กินก่อนเพราะว่ามันถูกหน่อย หนักเข้าคอซึกซู้ขึ้น เบ็ดตายไก่ตายกินไม่ได้เสียแล้ว มันต้องซื้อเบ็ดเป็นไก่เป็นมากินจึงจะอร่อย ที่แรกๆ ก็หลายวันถึงซื้อกินที หนักเข้าทนความอยากของลิ้นไม่ไหว ต้องซื้อ กินทุกวัน ขวดก็ซื้อไม่ค่อยได้ ขายเป็นไม่ค่อยได้ ต้องขอยืมเงินชาวบ้านเขาบ่อยๆ ยืมแล้วไม่ค่อยจะใช้ ชาวบ้านก็ซักเอือมระอา

หนักเข้าเขาก็ไม่ให้ยืมเงิน เมื่อยืมเขาไม่ได้ก็อดกินเบ็ดกินไก่ เมื่ออดกินเร็วแรงก็ไม่ค่อยมี ประกอบกับความเกียจคร้านเข้าประสมด้วย เลยทำมาหากินไม่ไหว ในที่สุดก็ต้องขอกทาน ขอกทานเรื่อยไป ขอได้เท่าไรก็กินเท่า นั้น บางวันขอไม่ได้ก็ต้องอด ร่างกายซูบซีด ผิดรูปร่าง วันหนึ่งเขาได้ไปเที่ยวขอกทานไปจนถึงหน้าบ้านท่านเจ้าคุณ (เฮง) บังเอิญวันนั้นท่านเจ้าคุณออกมาให้ทานเอง พอได้พบนายเจิ้งเข้า ท่านเจ้าคุณได้พิจารณาดูหน้านายเจิ้งแล้ว จำได้ แต่แสร้งทำเป็นไม่รู้จำ ก็พ้อให้ท่านเสริ้จี้รีบเดินเข้าไปหา แล้วท่านเจ้าคุณก็ถามนายเจิ้งว่า “ขอกทานลำบากไหม” “ลำบากครับ” นายเจิ้งตอบโดยไม่ต้องคิด “อยู่กับฉันไหมล่ะ” ฉันจะเลี้ยงดูโดยไม่ต้องเที่ยวขอกทานจะเอาไหม “เอาครับ” “นายเจิ้งตอบทันที” ดีแล้วถ้าลือตกลง อ้าวจะปลุกกระต๊อบให้อยู่ อยู่ไหม? “ไหมครับ” นายเจิ้งรับคำ

อ้าวจะจัดอาหารให้อย่างนี้ ลือฟังจะกินได้หรือไม่ได้บอกมานะ อ้าวจัดข้าวสารให้ลือหุงหากินเอง ข้าวสารหมดเมื่อไรลือมาบอกอ้าว กับข้าวของลือคือ หัวปลาเค็มแห้งต้มโม่มะขาม โม่มะขามนั้นลือต้องรูดมาต้ม อ้วมิให้ลือรูดโม่สองต้นด้วยกันคือ ต้นเล็กต้นหนึ่ง และต้นใหญ่ต้นหนึ่ง วิธีรูดลือต้องรูดใบที่ต้นเล็กก่อน โม่มะขามต้นเล็กหมดเมื่อไรลือมาบอกอ้าวจะลือให้รูดต้นใหญ่ต่อไป ตามที่วานี้ลือปฏิบัติตามได้ไหม “ได้ครับ” เจิ้งรับคำ

นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา นายเจิ้งก็อยู่เรือนกระต๊อบที่ท่านเจ้าคุณปลุกให้ หุงหาอาหารตามคำสั่งท่านเจ้าคุณ ข้าวสารหมดก็ไปบอกท่านเจ้าคุณ หัวปลาเค็มหมดก็ไปบอกท่านเจ้าคุณ โม่มะขามต้นเล็กหมดเขาก็ไปบอกท่านเจ้าคุณ ท่านเจ้าคุณก็บอกให้เขาไปรูดมะขามต้นใหญ่ ในระยะหลังๆ นี้ปรากฏ นายเจิ้งก็บอกแต่เรื่องข้าวสารหมด หัวปลาเค็มแห้งหมด แต่ไม่บอกว่าโม่มะขามหมด วันหนึ่งท่านเจ้าคุณเรียกนายเจิ้งไปถามว่า “เจิ้ง ข้าวหมดแกมาบอก แต่แปลกอยู่อย่างหนึ่งในระยะนี้แกไม่ค่อยมาบอกเลยว่าโม่มะขามหมด มันเป็นเพราะอะไร” “มันไม่หมดครับ” เจิ้งตอบ “ทำไมมันจึงไม่หมด แต่ก่อนทำไมหมดได้ เดียวนี้เป็นเพราะเหตุใดจึงไม่หมด” เจ้าคุณซัก ก็มันเป็นอย่างนี้ครับ “เป็นอย่างนี้”

เจิ้งชี้แจงต่อไปว่า “เดิมทีโม่มะขามที่มันหมดเพราะต้นมันเล็ก รูดวันสองวันก็หมด ในระยะหลังๆ นี้ผมรูดโม่มะขามต้นใหญ่ ผมรูดทีละแถบ รูดไปแถบนี้หมดแล้วผมก็รูดไปแถบโน้น พอรูดแถบโน้นหมดแถบนี้มันก็แตกใบอ่อนเต็มต้นอีก เลยรูดไม่รู้จักหมด “พอเจิ้งชี้แจงขาดคำ ท่านเจ้าคุณก็หัวเราะอย่างอารมณ์เย็นแล้วว่า “นี่นายเจิ้งแกจำข้าได้ไหม” เจิ้งแหงนมองหน้าท่านเจ้าคุณแล้วตอบว่า

“จำไม่ได้ครับ” “จำไม่ได้จริงๆ เหรอ” ท่านเจ้าคุณย้า

“จำไม่ได้จริงๆ ครับ” เจิ้งยี่นยั้น

“เออละ เมื่อแกจำไม่ได้ข้าก็จะบอกให้ ข้านี้แหละคือนายเฮงเพื่อนชายขวดของแกไงละ จำได้ไหม” นายเจิ้งแหงนดูหน้าท่านเจ้าคุณอีกครั้งถึงกับน้ำตารวงก้มลงกราบที่เท้า

“ผมจำได้เท่าที่ได้แล้วครับ”

“เอาละ เมื่อแกจำเข้าได้ก็ดีแล้ว แกไม่ต้องเสียอกเสียใจเข้าจะไม่ทอดทิ้งแก แต่ข้ามีเรื่องจะพูดคุยกับแกใน  
ฐานะเพื่อนสักเล็กน้อย ความจริงข้าจำแกได้ตั้งแต่วันที่แกมาขอทานวันแรกแล้ว

ข้าบอกให้ลูกของข้าไปเรียกเอ็งมาหา และชักชวนให้เอ็งอยู่ด้วยก็เพื่อให้ข้อคิด ที่ข้าให้เองทำอย่างนั้นก็เพื่อ  
เป็นอุบายให้เอ็งได้รู้ความจริง ชีวิตของเอ็งที่ตกกระกำลำบากก็เพราะเอ็งทำตัวเป็นคนตามใจปาก มะขามต้นเล็กคือ  
ชีวิตของเอ็ง มะขามต้นใหญ่คือชีวิตของฉันท หากเรารีบเด็ดใบมะขามต้นเล็กมันยังโตไม่ทันก็หมด เหมือนเอ็งรีบใช้  
เงิน แต่ถ้าคอยให้มีเงินก่อนจึงค่อยใช้มันก็ไม่หมด ไม่เป็นหนี้เป็นสิน เหมือนต้นมะขามใหญ่ และท่านเจ้าคุณยัง  
ปรารภสอนแจ้งอีกต่างๆ นานา เพื่อเป็นการเตือนให้เอ็งมีสติต่อไป หลังจากท่านเจ้าคุณพูดจบ เ็งก็ก้มลงกราบท่าน  
เจ้าคุณอีกครั้งหนึ่ง กราบจนน้ำตาเปียกหลังทำท่านเจ้าคุณด้วยความปีติตื่นตันใจ เมื่อกล่าวสอนเจ้าเ็งจบ ท่าน  
เจ้าคุณก็ให้โอกาสโดยการมอบไม้คานและเงินจำนวนหนึ่งของท่านแก่นายเ็งไปสร้างตัว นายเ็งก็สามารถสร้างเนื้อสร้าง  
ตัวเป็นเศรษฐีในกาลต่อมา สุดท้ายก็ถึงท้ายด้วยความสุข นี้แหละการคบคนดีเป็นเพื่อนย่อมส่งเสริมและให้โอกาสแก่  
เราได้ในยามตกยาก

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๔.๘

### เรื่อง เพื่อน (มิตร)

#### ประเภทของเพื่อน

พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุที่ทำให้คนคบกันเป็นเพื่อน เพราะเหตุ ๒ ประเภท

**ประเภทที่ ๑** คือ เพื่อนที่คบกันฉาบฉวย ไม่เป็นคุณประโยชน์ เรียกว่า **มิตรปฏิรูป หรือ มิตรเทียม**

**ประเภทที่ ๒** คือ มิตรที่คบกันยั่งยืนนานและส่งเสริมความดี เรียกว่า **มิตรแท้**

#### ลักษณะของมิตรเทียม มี ๔ ประเภท คือ

**มิตรเทียมประเภทที่ ๑** คือ **อัญญะทัตถุหระ** หมายถึง **เพื่อนที่เอาแต่ได้** เห็นแก่ได้ มุ่งผลประโยชน์ จะคบ  
ใครต้องดีดลูกคิดก่อน คบคนเพื่อใช้เป็นบันได สร้างความก้าวหน้าให้ตัวเอง และเป็นคนที่ไม่ยอมเสียเปรียบเพื่อน แม้  
กระทั่งในเรื่องเล็กน้อย เพราะฉะนั้นถ้าวันไหนไม่ได้ผลประโยชน์ก็เลิกคบ

**มิตรเทียมประเภทที่ ๒** คือ **วชิรรม** หมายถึง **เพื่อนดีแต่พูด** ชอบเก็บเอาเรื่องเก่ามาปราศรัยไม่เคยคิดช่วย  
เพื่อนจริงๆ รับปากว่าจะช่วยสารพัด แต่เมื่อถึงเวลาต้องช่วยจริงกลับหายหน้าไปเลย สังเกตได้อย่างหนึ่งก็คือ ตอน  
ที่มีเรื่องจะให้เขาช่วย เขามีข้ออ้างข้อแก้ตัวมากมาย มีข้อขัดข้องเยอะ

**มิตรเทียมประเภทที่ ๓** คือ **อนุปิยาถนิ** คือ **เพื่อนที่ชอบประจบเอาแต่ใจ** เวลาที่เพื่อนจะทำอะไรก็ตาม  
ไม่ว่าจะดีหรือเลว ชอบส่งเสริมสนับสนุนจนเพื่อนพัง เขาเป็นประเภทที่น่ารักไม่ขัดใจเพื่อนเลย เพื่อนจะทำดีก็  
คล้อยตาม จะทำชั่วก็คล้อยตาม

**มิตรเทียมประเภทที่ ๔** คือ **อปายสหาย** คือ **เพื่อนที่ชักชวนให้ทำความชั่ว** เช่น ชวนโดดโรงเรียนเป็นประจำ  
ชวนไปเที่ยวไปในที่ไม่ดี ไปแหล่งอบายมุขทั้งหลาย หลายคนติดการพนันเพราะเพื่อนและติดคุกก็เพราะเพื่อน  
ประเภทนี้

## ลักษณะของมิตรแท้ ๔ ประเภท

**มิตรแท้ประเภทที่ ๑** คือ **อุปการะ** หมายถึง **เพื่อนที่มีอุปการะเกื้อหนุน** ส่งเสริมเพื่อน เช่น เวลาเพื่อนมีปัญหาไม่ทอดทิ้ง ถ้าเพื่อนไม่อยู่บ้านก็ต้องช่วยระวางทรัพย์สินของเพื่อน ถ้าเพื่อนประมาทก็ต้องดูแลระดับครองเวลา เพื่อนมีปัญหาออกมาออกปากขอก็ให้เพื่อนมากกว่าที่ขอ ดังสุภาษิตฝรั่งว่า A friend in need is a friend indeed เพื่อนแท้คือเพื่อนที่ช่วยในยามยาก บางคนมีปัญหาขอยืมเงินเราแต่พอเราไปขยืมเงิน เขาเขียนป้ายว่ารักกันอย่าขยืมเงิน

**มิตรแท้ประเภทที่ ๒** คือ **สमानสุขทุกข์** หมายถึง **เพื่อนร่วมสุขร่วมทุกข์** บางทีเขาไม่สามารถช่วยอะไรเราไม่ได้ เพราะความสามารถหรือทรัพย์สินมีไม่พอ แต่เขามีความห่วงใย ยินดีเป็นที่ปรึกษาให้กับเรา เรามีอะไรสามารถระบายกับคนคนนี้ได้ ปัญหาอุปสรรคและความตกต่ำก็มีส่วนดีตรงเป็นสิ่งที่พิสูจน์ว่าใครคือ เพื่อนแท้ที่ไม่ทอดทิ้งเราในยามยาก

**มิตรแท้ประเภทที่ ๓** คือ **อັถลักขายี** หมายถึง **เพื่อนแนะนำประโยชน์** หลายคนมักจะไม่ชอบเพื่อนแนะนำประโยชน์ เพราะเขาไม่ตามใจเรา เขาชอบเตือนเราตรงไปตรงมา ดังภาษิตเตาที่ว่า “พูดจริงไม่เพราะ พูดเพราะไม่จริง” คนเหล่านี้หวังดีจริงใจจึงเตือนเราตรงๆ กล่าวพูดกล้าซัดฟันว่าเป็นเพื่อนแท้ คนเหล่านี้จะอยู่กับเราเมื่อมีปัญหา พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ควรมองผู้มีปัญญาที่คอยว่ากล่าวตักเตือนเสมือนผู้บอกขุมทรัพย์ให้”

**มิตรแท้ประเภทที่ ๔** คือ **อนุกัมปะ** หมายถึง **เพื่อนที่มีน้ำใจดี** เขาเป็นผู้หวังดีอย่างแท้จริง เมื่อเห็นเพื่อนมีทุกข์เขาพลอยไม่สบายใจ เมื่อเห็นเพื่อนมีสุข เขาพลอยยินดี ถ้าเห็นเพื่อนถูกใส่ร้ายเขาจะทนไม่ได้ต้องออกมาปกป้อง ถ้าเพื่อนได้รับคำสรรเสริญ เขาจะช่วยพูดสนับสนุน เขาไม่เคยริษยาเพื่อน

## หน้าที่ของเพื่อนที่ดี

๑. ข้อปฏิบัติ ๕ ประการ สำหรับประพฤติปฏิบัติต่อเพื่อน คือ
  ๑. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปัน
  ๒. พูดจามีน้ำใจ ไพเราะอ่อนหวาน
  ๓. ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทำประโยชน์แก่เพื่อน
  ๔. มีตนเสมอ ร่วมสุขร่วมทุกข์
  ๕. ไม่วุ่นวายทะเลาะวิวาท ซื่อสัตย์ จริงใจ
๒. คุณธรรมที่เป็นลึ้มสลักใจหรือเสน่ห์ผูกใจเพื่อน
  ๑. โอบอ้อมอารี (ทาน)
  ๒. วลีไพเราะ (ปิยะวาจา)
  ๓. สงเคราะห์ทุกคน (อัทธจริยา)
  ๔. วางตนพอดี (สมานัตตตา)

## คาถาเมตตาตามหานิยม

พุทฺธังเมตตา

เจรจาไพเราะ

ธัมมังสงเคราะห์

อย่าเห็นแก่ตัว

สังฆังยิมหัว

เมื่อเจอหน้าคน

คาถามงคล

พาทนพินัย

## สุภาสิต บทกลอน

## กะเซาะ มิตเต กัลยาณ : ฟังคบมิตรที่ดีงาม

คบคนพาล	พาลพา	ไปหาผิด
คบบัณฑิต	บัณฑิตพา	ไปหาผล
คบคนชั่ว	พาตัว	ให้มิดมน
เกิดเป็นคน	จะคบใคร	ควรไตร่ตรอง
เพื่อนที่ดี	มีหนึ่ง	ถึงจะน้อย
ดีกว่าร้อย	เพื่อนคิด	วิษยา
เหมือนเกลือดี	มีนิดหน่อย	ด้อยราคา
ยังมีค่า	กว่าน้ำเค็ม	เต็มทะเล

## นะ กะเซ ปาปะมิตเต : ไม่ฟังคบมิตรชั่ว

ไม่ควรคบ	คนบาปหนา	มาเป็นมิตร
แม้คนจิตต์	อาธัม	จำลิกหนี
ควรคบมิตร	จิตต์งาม	ด้วยความดี
คบคนที่	สูงด้วยธรรม	ควรนำพา

ยัง เว เสวะติ ตาทิโส  
คบคนเช่นใด เป็นคนเช่นนั้น

คบคนพาล	พาลพา	ไปหาผิด
คบบัณฑิต	บัณฑิตพา	ไปหาผล
คบคนดี	จักได้ดี	เป็นศรีตน
จะคบคน	มาเป็นมิตร	คิดใคร่ครวญ

วิสาสา ประระมา ญาติ  
ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง

มีเพื่อนดี	เพียงหนึ่ง	ถึงจะน้อย
ดีกว่าร้อย	เพื่อนคิด	วิษยา
เหมือนเกลือดี	มีนิดหน่อย	ด้อยราคา
ยังดีกว่า	น้ำเค็ม	เต็มทะเล
เพื่อนเพราะกิน	เหล้าด้วยกัน	นั้นมีมาก
เพื่อนแต่ปาก	สักว่าเพื่อน	ก็เกลื่อนหาย
ส่วนเพื่อนใด	ในเมื่อกิจ	เกิดมากมาย
ช่วยจนตาย	นั้นแหละเพื่อน	อย่าเพื่อนเอย
เมื่อมี	มากมาย	มิตรหมายมอง
เมื่อหม่นหมอง	มิตรมอง	เหมือนหมูหมา
เมื่อไม่มี	หมดมิตร	มุ่งมองมา
เมื่อมอดม้วย	แม้หมูหมา	ไม่มามอง

ภาพกิจกรรมฝึกอบรมคุณธรรมเป็นวิทยากรการจัด “ค่ายพุทธบุตร พุทธธรรม”  
ระยะเวลา ๔ คืน ๕ วัน ณ วัดปทุมวนานันทาราม





## เรื่อง ศาสนิกชนที่ดีของพระพุทธศาสนา เวลา ๔๕ นาที

### จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม สามารถอธิบายถึงหน้าที่ของศาสนิกชนและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันในการเป็นศาสนิกชนที่ดีของพระพุทธศาสนา

### เนื้อหาสาระ:

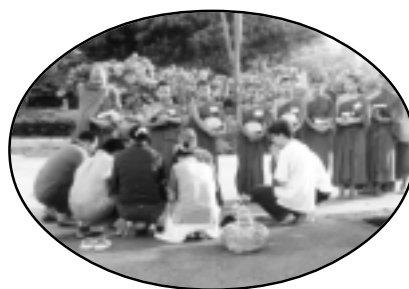
๑. ความหมายคำจำกัดความและคำที่เกี่ยวข้อง
๒. หน้าที่ของพุทธสาวก
๓. หน้าที่ของพุทธศาสนิกชน
๔. หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา
๕. คุณสมบัติของอุบาสก
๖. อาชีพที่ชาวพุทธไม่ควรทำ

### ผู้เข้ารับการอบรม

๖๐ - ๘๐ คน

### แหล่งการเรียนรู้ / สื่อ / อุปกรณ์

๑. นิทาน
๒. กรณีตัวอย่าง
๓. ข่าวจากหนังสือพิมพ์
๔. คำถาม



### การวัดผลและประเมินผล

สังเกตการตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	<p><b>บทนำ</b></p> <p>สังคมไทย ของเรา ทุกวันนี้ มันเลื่อมโทรม เต็มที่ พี่น้องเอ๋ย ประตูดัง กว้างขวาง ทางเสบาย ไหนเลย จึงเมิน เหมินห่างไกล ประตูคุก เขาระวัง อย่างแข็งขัน ทุกวี่วัน มีคน เข้าจนได้ ประตูคุก สุขสันต์ หรืออย่างไร น่าน้อยใจ ประตูวัด เขาไม่แล</p> <p>วันนี้เราลองมารับทราบปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในบ้านเมืองเรา นับเป็นเรื่องเสียหายมาก ซึ่งเมื่อก่อนไม่ค่อยมี แต่ปัจจุบันมันเป็นเรื่องธรรมดาไปแล้ว เช่น ลูกไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ไม่เคารพผู้ใหญ่ ปู่ ย่า ตา ยาย ลบลู่บุญคุณ ครูบาอาจารย์ จนสามารถกระทำความชั่วอย่างร้ายแรง เช่น ลูกฆ่าพ่อแม่ ตลอดทั้งผู้มีบุญคุณทั้งหลาย ดังนั้น โดยสรุปปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้น เพราะคนไม่เข้าหาศาสนา ไม่ปฏิบัติตามคำสอนของหลักศาสนา ไม่เป็นศาสนิกชนที่ดีของศาสนา</p>	<p>สร้างบรรยากาศผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการกล่าวนำเข้าสู่บทเรียนด้วย คำกลอน</p> <p>พระอาจารย์กล่าวทักทาย เพื่อเข้าสู่เนื้อหาและนำข้อความจากหนังสือพิมพ์มาให้ให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันว่าให้แง่คิดอย่างไรบ้าง (ข่าวลูกฆ่าพ่อแม่, ลูกศิษย์ ฆ่าครู, พระถูกฆ่า)</p>
๓๕ นาที	<p><b>เนื้อหา</b></p> <p>๑. คำจำกัดความและคำที่เกี่ยวข้อง</p> <p>๑.๑ พุทธศาสนิกชน</p> <p>๑.๒ พุทธสาวก</p> <p>๑.๓ พุทธบริษัท</p> <p>๑.๔ พุทธมามกะ</p> <p>๑.๕ พุทธบุตร</p> <p>๒. หน้าที่สาวก</p> <p>๒.๑ เชื่อฟังคำสอนของพระศาสดา</p> <p>๒.๒ ปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา</p> <p>๒.๓ ปฏิบัติตนเป็นคนดี</p> <p>๒.๔ แนะนำคำสั่งของศาสนา</p> <p>๒.๕ ไม่ทำความชั่ว</p> <p>๒.๖ ไม่ดูหมิ่นศาสนาอื่น</p>	<p>อธิบายโดยใช้เอกสารประกอบ คำบรรยายที่ ๕.๑</p> <p>อธิบายโดยใช้เอกสารประกอบ คำบรรยาย ที่ ๕.๒</p> <p>อธิบายโดยใช้เอกสารประกอบ คำบรรยาย ที่ ๕.๓</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
	<p>๓. หน้าที่ของพุทธศาสนิกชน</p> <p>๓.๑ เกื้อกูลพระ</p> <p>๓.๒ กระทำบุญ</p> <p>๓.๓ คຸ້ມครองพระศาสนา</p> <p>๓.๔ เป็นอุบาสก อุบาสิกาชั้นนำ</p> <p>๓.๕ หมั่นสำรวจความก้าวหน้า</p> <p>๔. หลักคำสอนของพุทธศาสนา</p> <p>๔.๑ ไม่ทำบาปทั้งปวง</p> <p>๔.๒ ทำกุศลความดีให้ถึงพร้อม</p> <p>๔.๓ ทำจิตให้บริสุทธิ์</p> <p>๕. คุณสมบัติของอุบาสก - อุบาสิกา</p> <p>๕.๑ ประกอบด้วยศรัทธา</p> <p>๕.๒ มีศีลบริสุทธิ์</p> <p>๕.๓ ไม่ถือมงคลตื่นข่าว คือ เชื่อกรรมไม่เชื่อมงคล</p> <p>๕.๔ ไม่แสวงหาบุญนอกเขตพระพุทธศาสนา</p> <p>๕.๕ บำเพ็ญกุศลแต่ในพระพุทธศาสนา</p> <p>๖. อาชีพที่ชาวพุทธไม่ควรทำ</p> <p>๖.๑ ขายอาวุธ เครื่องประหาร</p> <p>๖.๒ ขายมนุษย์</p> <p>๖.๓ ขายสัตว์มีชีวิตสำหรับฆ่าเพื่อเป็นอาหาร</p> <p>๖.๔ ขายน้ำเมา</p> <p>๖.๕ ขายยาพิษ</p> <p><b>สรุป</b></p> <p>“อะติโรจะติ ปัญญาเย สัมมาสัมพุทธะสาวะโก”</p> <p>สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าย่อมรุ่งเรืองด้วยปัญญา</p>	<p>อธิบายโดยใช้เอกสารประกอบ คำบรรยาย ที่ ๕.๔</p> <p>อธิบายโดยใช้เอกสารประกอบ คำบรรยาย ที่ ๕.๔</p>

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๕.๑

### เรื่อง คำจำกัดความและคำที่เกี่ยวข้อง

ขอสวัสดีนักเรียนที่น่ารักทั้งหลาย วันนี้เราจะได้เข้ามาสู่การเรียนรู้ สถานที่ซึ่งชาวพุทธทุกคนควรจะได้เข้ามาใช้ประโยชน์มากที่สุด แต่บางคนก็อาจจะไม่เคยรู้เลยก็ได้ว่าจะใช้ประโยชน์ได้อย่างไร สถานที่นั้นก็คือ “วัด”

การเข้าวัดนั้นเป็นเรื่องยากมากสำหรับคนไทยรุ่นใหม่ เพราะมีทัศนคติว่าคนที่ควรจะไปเข้าวัดนั้นเป็นคนเลวที่ต้องการกลับตัวเป็นคนดี หรือคนหัวโบราณคร่ำครึ ดังนั้นจึงมองการเข้าวัดเป็นเรื่องไม่น่าสนใจ

วันก่อนพระอาจารย์ได้ถามนักเรียนกลุ่มหนึ่งว่า “ชาวพุทธคือใคร” มีเด็กนักเรียนหญิงคนหนึ่งยกมือขึ้นมาด้วยความมั่นใจมาก แล้วตอบว่า “คนที่เกิดวันพุธค่ะ”

นี่แสดงให้เห็นว่าเราเป็นชาวพุทธแต่เพียงในสำเนาทะเบียนบ้านเท่านั้น แต่ไม่ได้เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีเลย วันนี้เรามาทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นศาสนิกชนที่ดีว่าเป็นอย่างไร

#### พุทธศาสนิกชนคือใคร

พุทธศาสนิกชน คือ ชนผู้นับถือพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มีชื่อเรียกอย่างอื่นได้อีกเช่น

พุทธสาวก คือ ผู้นับถือพระพุทธเจ้า เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสอน

พุทธบริษัท คือ บริษัทของผู้ที่นับถือพระพุทธเจ้า มีองค์ประกอบ ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา

พุทธมามกะ คือ ผู้แสดงตนนับถือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

พุทธบุตร คือ บุตรของพระพุทธเจ้า

#### พุทธศาสนิกชนเกิดจากอะไร

เกิดจากความเลื่อมใสศรัทธา เปล่งปฏิญาณ แสดงตนเป็นพุทธมามกะ

#### เป็นพุทธศาสนิกชนเพื่ออะไร

เพื่อสืบอายุพระพุทธศาสนา ศึกษาและปฏิบัติตามธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อเข้าถึงความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน



## เอกสารประกอบคำบรรยาย ที่ ๕.๑๓ เรื่อง หน้าที่ของสาวก

### สาวกคือใคร

สาวก คือ ผู้เชื่อฟัง ยอมตนที่จะประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระศาสดา  
สาวก คือ ผู้ที่สามารถดำเนินตามพระศาสดาไปได้

### เป็นสาวกเพื่ออะไร

เพื่อให้สามารถเดินตามทางพระศาสดาได้ เพื่อที่จะสืบทอดคำสอนด้วยการศึกษาและปฏิบัติตาม

### เป็นสาวกโดยวิธีใด

โดยการปฏิบัติตามหน้าที่ของสาวกที่ดีในศาสนานั้น ๆ

### หน้าที่ของสาวก

๑. เชื่อฟังคำสอนของพระศาสดา
๒. ปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา
๓. ปฏิบัติตนเป็นคนดี
๔. แนะนำคำสอนของศาสนา
๕. ไม่ทำความชั่ว
๖. ไม่ดูหมิ่นศาสนาอื่น



## เอกสารประกอบคำบรรยาย ๕.๓

## เรื่อง หน้าที่ของพุทธศาสนิกชน

## หน้าที่ของพุทธศาสนิกชนที่ดี

๑. เกื้อกูลพระ
๒. กระทำบุญ
๓. ค้ำพระศาสนา
๔. เป็นอุบาสก อุบาสิกาชั้นนำ
๕. หมั่นสำรวจความก้าวหน้า

## เกื้อกูลพระ

๑. จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา
๒. จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา
๓. จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา
๔. ต้อนรับด้วยความเต็มใจ
๕. อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย ๔

## กระทำบุญ

๑. ทานมัย ทำบุญด้วยการให้ปันทรัพย์สิ่งของ
๒. คีลมัย ทำบุญด้วยการรักษาศีล
๓. ภาวนามัย ทำบุญด้วยการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญด้วยสมาธิและปัญญา
๔. อปจายนมัย ทำบุญด้วยการประพฤติสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน
๕. เวยยาวัจจมัย ทำบุญด้วยการช่วยชวนขยายรับใช้ ให้บริการบำเพ็ญประโยชน์
๖. ปัตติทานมัย ทำบุญด้วยการให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมในการทำความดี
๗. ปัตตานุโมทนามัย ทำบุญด้วยการพลอยยินดีในการทำความดีของผู้อื่น
๘. ฆัมมัสสวนมัย ทำบุญด้วยการฟังธรรม ศึกษาหาความรู้ที่ปราศจากโทษ
๙. ฆัมมัสสวนามัย ทำบุญด้วยการแสดงธรรมให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์
๑๐. ทิฏฐุชุกัมมัย ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ถูกต้อง รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงด้วยสัมมาทิฏฐิ

### คตินพระศาสนา

๑. ไม่ขาดการเยี่ยมเยียนพระภิกษุ
๒. ไม่ละเลยการฟังธรรม
๓. ฝึกอบรมตนให้ก้าวหน้าในการรักษาศีล
๔. มีความเลื่อมใสในพระภิกษุทั้งหลาย
๕. ฟังธรรมโดยมิใช่จะตั้งใจคอยจ้องจับผิด
๖. ไม่แสวงบุญนอกหลักพระพุทธศาสนา
๗. เอาใจใส่ทำนุบำรุงและช่วยกิจการพระพุทธศาสนา

### เป็นอุบาสก อุบาสิกาชั้นนำ

๑. มีศรัทธามั่นคงในพระรัตนตรัย
๒. มีศีลบริสุทธิ์อย่างน้อยศีล ๕ และไม่ตกเป็นทาสอบายมุข
๓. ไม่ถือนมงคลตื่นข่าว ไม่เชื่อโศลกกลางของขลัง สิ่งศักดิ์สิทธิ์
๔. เชื้อกรรม การกระทำของตนเอง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

### หมั่นสำรวจความก้าวหน้า

๑. สำรวจศรัทธาว่า มีความเชื่อถูกหลักพระพุทธศาสนาหรือไม่
๒. มีการประพฤติดี มีศีล และซื่อสัตย์สุจริตเป็นแบบอย่างได้
๓. สุตะ พยายามตั้งใจศึกษาพระธรรมวินัยให้เข้าใจถูกต้อง
๔. จาคะ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น
๕. เจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันโลกและชีวิต ทำจิตให้สงบเย็นเป็นอิสระได้



## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๕.๔

## เรื่อง หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

## หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

๑. ไม่ทำบาปทั้งปวง
๒. ทำกุศลความดีให้ถึงพร้อม
๓. ทำจิตให้บริสุทธิ์

## คุณสมบัติ

๑. ประดับศรัทธา
๒. มีศีลบริสุทธิ์
๓. ไม่ถือมงคลตื่นข่าว คือ เชื่อกรรมไม่เชื่อมงคล
๔. ไม่แสวงหาบุญนอกเขตพระพุทธศาสนา
๕. บำเพ็ญบุญแต่ในพระพุทธศาสนา

## อาชีพที่ชาวพุทธไม่ควรทำ

๑. ขายอาวุธ เครื่องประหาร
๒. ขายมนุษย์
๓. ขายสัตว์มีชีวิตสำหรับฆ่าเพื่อเป็นอาหาร
๔. ขายน้ำเมา
๕. ขายยาพิษ

## ผลดีของการทำหน้าที่สาวกที่ดี

๑. มีชีวิตที่สงบเย็นอยู่ด้วยความถูกต้อง
๒. เป็นคนมีความมั่นคงเพราะมีที่พึ่งทางใจ
๓. สามารถแก้ปัญหาของชีวิตที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา
๔. ผู้ที่เกี่ยวข้องมีความสุขสงบเย็นไปด้วย
๕. เป็นผู้สามารถได้รับประโยชน์สูงสุดที่มนุษย์ควรได้รับ
๖. เป็นตัวอย่างอันดีแก่ผู้ที่พบเห็นให้เกิดความปรารถนาจะทำตาม
๗. เป็นการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา
๘. เป็นการส่งเสริมความเจริญและความมั่นคงของชาติ



## โทษของการไม่เป็นสาวกที่ดี

๑. มีชีวิตความเป็นอยู่ด้วยความทุกข์เร่าร้อนใจ
๒. เป็นคนเปล่าประโยชน์ เพราะขาดที่พึ่งทางใจอันถูกต้อง
๓. ไม่สามารถแก้ปัญหาของชีวิตที่เกิดขึ้นได้
๔. ทำให้ตนเองขาดประโยชน์ที่พึงได้รับ
๕. ทำให้ผู้เกี่ยวข้องมีความทุกข์ และร้อนใจไปด้วย
๖. เป็นการทำลายศาสนา โดยไม่รู้ตัวหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์
๗. บั่นทอนความเจริญและความมั่นคงของชาติ

## สรุป

อะติโรจะติ ปัญญาเย สัมมาสัมพุทธะสาวะโก  
สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าย่อมรุ่งเรืองด้วยปัญญา

## เอกสารประกอบคำบรรยาย ที่ ๕.๕

### เรื่อง นิทานนำเข้าสู่บทเรียน

#### นิทาน นักปฏิบัติ

นักปฏิบัติธรรม ๔ คน ตัดสินใจนั่งสมาธิโดยมีกติกาว่า จะไม่พูดกันจนครบเวลา ๑ สัปดาห์ วันแรกผ่านไป ด้วยดี พอคืนสองก็มีเหตุการณ์คล้ายมีคนเข้ามาค้นอะไรอยู่ คนที่หนึ่งจึงพูดไปด้วยเจตนาดีว่า “ใครอยู่ตรงนั้น” คนที่สองได้ยินเพื่อนพูดขึ้นมาก็ว่าเพื่อนว่า “เพื่อนนี่แย่จัง เรามีกติกาว่าจะไม่พูดกัน ยังไม่ทันไรก็พูดเสียแล้ว” คนที่สามก็พูดขึ้นว่า “คุณเองก็พูดกับเขาเหมือนกัน” คนที่สี่ลุกขึ้นตบหน้าอกตัวเองพร้อมกับพูดว่า “คุณทั้งสามพูดหมดเหลือแต่ผมคนเดียว”

**ข้อคิด** เวลาเรามองคนอื่นเราจะลืมตัวเอง ไม่เห็นความผิดของตัวเอง เห็นแต่ความผิดของคนอื่น

#### นิทาน ปรารถนาดี

ผู้หญิงท้องแก่คนหนึ่งเดินขึ้นรถเมล์ ขณะนั้นก็มีเด็กนักเรียนคนหนึ่งมองดู แล้วก็รีบลุกขึ้น หญิงมีท้องมองดูเด็กซึ่งตัวเล็ก ยังมีกระเป๋ายาวใหญ่อีก จึงสั่นศีรษะให้เด็กแล้วพูดว่า “ไม่เป็นไร หนูนั่งเถอะ” เด็กคนนั้นก็นั่งลง ลักครู่เด็กลุกขึ้นมา หญิงนั้นก็พูดเช่นเดิมว่า “หน้าบอกว่าไม่ต้อง นั่งก็ได้ อีกไม่นานแล้ว” แล้วก็เอามือกดไหล่เด็กให้นั่งลง ลักพักเด็กคนนั้นก็ลุกมาอีก หญิงมีท้องรู้สึกซาบซึ้งในน้ำใจเด็กน้อยมาก จึงกล่าวว่า “หนูน่ารักจริงๆ แต่หนูนั่งเถอะ” ว่าแล้วก็กดไหล่เด็กให้นั่งลง แต่คราวนี้เด็กกลับมองหน้าหญิงคนนั้น แล้วพูดว่า “คุณน่ารัก ขอผมลงรถได้ไหมครับ บ้านผมเลยมาสามป้ายแล้วครับ”

**ข้อคิด** ความเมตตาและกรุณาบางครั้งก็อาจทำความเดือดร้อนได้ พระพุทธศาสนาจึงสอนให้มีปัญญาควบคุมไปกับความเมตตาเสมอ ปัญญานอกจากจะช่วยให้เรารู้ว่าคนที่เราอยากจะช่วยนั้นเขาเดือดร้อนจริงหรือเปล่า และจะได้ช่วยเหลือเขาให้ตรงจุดตรงปัญหา โดยเฉพาะการดูแลพระ ถ้าเราขาดปัญญา ก็อาจทำความเดือดร้อนให้ท่านได้ เช่น เอาเครื่องดื่มชูกำลัง หรือบุหรี่ไปถวายพระ แทนที่จะได้บุญก็กลับจะได้บาปติดตัว

### นิทาน ยายฟังธรรม

ณ วัดแห่งหนึ่งมีคนมาฟังเทศน์กันมาก แต่พอหลวงตาขึ้นเทศน์ได้สักครู่นั้น ก็มีเสียงคุยแข่ง บางคนตำหนกเสียงดัง บางคนหลับ ซึ่งในจำนวนคนที่ชอบหลับก็มียายแม่ร่วมอยู่ด้วย พอหลวงตาเทศน์แกต้องขยับหาเสาประจำ แล้วก็ฟังเสาหลับอย่างสบายใจ หลวงตาเทศน์ไปได้สักพัก ก็กวาดสายตาไปรอบๆ แล้วเริ่มรู้สึกโมโหที่ไม่มีคนฟังเทศน์จึงเทศน์ไปว่า

“เทศน์ไปก็ไม่มีใครฟังขอให้มันตกนรกทุกๆ คน เทอญ”

ยายแม่รู้สึกตัวตื่นพอดี จึงยกมือพนมขึ้นไหว้กล่าวว่า “สาธุ”

**ข้อคิด** ฟังสิ่งใดก็ต้องฟังด้วยความตั้งใจ เพราะถ้าฟังแล้วเข้าใจผิดแทนที่จะได้ประโยชน์จากการฟัง อาจจะทำให้เสียเวลาและเสียใจได้ในภายหลัง

หรือโบราณท่านกล่าวว่า “ฟังไม่ได้ศัพท์ จับเอาไปกระเดียด”

### นิทาน พระนักเทศน์

ครูนำเด็กนักเรียนชั้นประถมปีที่สี่ ไปฟังเทศน์ที่วัดแห่งหนึ่ง หลวงพ่อก็เทศน์ไปหลับตาไป ลืมตาขึ้นมาปรากฏว่าเด็กบางพวกเล่น บางพวกคุย บางพวกเขี่ยดิน บางพวกนั่งหลับ หลวงพ่อไม่รู้จะอย่างไรดี จึงเปิดคัมภีร์อ่านตอนหนึ่งหลวงพ่อกล่าวว่า “ตามคัมภีร์ว่าไว้ว่า ขณะฟังเทศน์คนที่เล่นกัน ตายไปจะไปเกิดเป็นลิง คนที่คุยกัน ตายไปจะไปเกิดเป็นนกกกระจอก คนที่เขี่ยดินตายไปจะไปเกิดเป็นไส้เดือน คนที่นอนหลับ ตายไปจะไปเกิดเป็นตุ๊กแก คนที่ไม่ตั้งใจฟัง ตายไปจะไปเกิดในนรก ไอ้ลูกเป็นเด็กนักเรียนคนหนึ่งซึ่งซนมากและร่วมฟังเทศน์อยู่ด้วย เกิดความสงสัย จึงยกมือขึ้นถามหลวงพ่อกว่า “แล้วหลวงตาเทศน์ไป หลับตาไป ว่าคนนั้นคนนี้ตายไปจะไปเกิดเป็นอะไรครับ” หลวงพ่อ “อันนี้ก็ไม่รู้ในคัมภีร์ด้วยวะ”

**ข้อคิด** การเป็นผู้ฟังที่ดีต้องฟังด้วยความตั้งใจ ระวังนึกถึงคุณความดีของผู้พูด จึงจะยกจิตใจของผู้ฟังให้สูงขึ้น และน้อมเอาความรู้ที่ได้รับมาใส่ใจเพื่อปฏิบัติให้เกิดความสุข มีจิตใจที่ผ่องใส

## นิทาน ตายไม่ว่า

มีชายคนหนึ่งขับรถเบนซ์คันงามด้วยความเร็วสูง ทันใดนั้นคุณพระช่วยมีอะไรอยู่ข้างหน้า ด้วยความประมาทขาดความระมัดระวัง เขาก็หลบอย่างรวดเร็วจนเสียงดังโครม สุนัขที่วิ่งตัดหน้า หันมาเห่าแบบงงๆ แล้วก็วิ่งจากไป อนิจจารถเบนซ์คันงามคันนั้นวิ่งเสียหลักตกลงไปในคลอง หลังจากที่เขาได้สติรู้สึกตัวหายตกใจ เขาจึงคลานออกมาจากรถทันทีที่เขาเห็นสภาพรถที่อยู่ตรงหน้า เขาก็ร้องเสียโอดครวญดังๆ ว่า “โธ่รถเบนซ์ของฉัน พังหมดเลย” ในบรรดาคนที่มุ่งดูเหตุการณ์อยู่มีชายคนหนึ่งเกิดนึกสงสารขึ้นมา จึงเดินเข้าไปหาเขาด้วยจิตเมตตาแล้วบอกเขาว่า “คุณไปห่วงทำไมรถ ห่วงแขนของคุณดีกว่า มันกระเด็นไปโน่นแล้ว” พร้อมทั้งชี้ให้เขาดู เขามองตามปลายนิ้วที่ชี้ไปประมาณครึ่งเมตรพอเห็นท่อนแขนที่อยู่ด้านหน้า และกลับมาสำรวจตัวเองอีกครั้ง ชายหนุ่มก็ถึงกับโอดครวญเสียงดังเป็นครั้งที่ ๒ “โธ่โรเล็กซ์ของฉัน พังหมดเลย”

**ข้อคิด** ลัทธิบริโภคนิยมทำให้คุณค่าสิ่งของสิ่งต่างๆ สับสน ไขว่ไขว่ไปหมด วัตถุสำคัญกว่าชีวิต ชีวิตมีค่าน้อยกว่าอวัยวะ ซึ่งตรงกันข้ามกับพุทธพจน์ที่ตรัสว่า พึงสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต และสละทรัพย์ อวัยวะ ชีวิต เพื่อรักษาธรรม” ชายคนนั้นแทนที่จะดีใจที่รอดชีวิตกลับเสียตายรถ แทนที่จะเสียใจที่แขนขาด กลับห่วงนาฬิกา เราอาจไม่เป็นแบบนี้ แต่มีไหมที่บ่นอยากตายเมื่อทำอะไรแล้วมีอุปสรรค ธุรกิจล้มเหลว หรือโดนเอาผิดมาจี้ เอาสร้อยคอ แต่เราดิ้นรนเอาชีวิตเข้าแลก

## นิทาน คนชอบดี

มีชายคนหนึ่ง ใคร ๆ ก็รู้จักกิตติศัพท์ของเขาดีว่าเป็นคนชอบดีการทำงานของคนอื่นอยู่ตลอด วันหนึ่งมีช่างปั้นพระพุทธรูปได้ปั้นพระพุทธรูปขึ้นมาองค์หนึ่ง ทุกคนที่ไปดูก็ชมเป็นเสียงเดียวกันว่า พระพุทธรูปองค์นี้สวยงาม ไม่มีที่ติเหมือนกับท่านมีชีวิตจริง ๆ วันหนึ่งชายคนช่างดีก็ได้ไปดูเช่นเดียวกัน มีคนมาถามความรู้สึกชายคนนี้ก็ตอบว่าสวยงามไม่มีที่ติจริง ๆ เหมือนกับมีชีวิตจริง เทบจะหาที่ติไม่ได้เลย หยุดนิดหนึ่งจึงพูดว่า พระพุทธรูปองค์นี้ดีหมดเสียอย่างเดียว “พูดไม่ได้”

**ข้อคิด** การเพ่งโทษผู้อื่นไม่ใช่วิสัยของบัณฑิต บัณฑิตที่แท้จริงต้องเป็นคนที่มีความวิริยะอุตสาหะ รู้ว่าอะไรถูก - ผิด ดี - ชั่ว บุญ - บาป ควร - ไม่ควรทำ ต้องเป็นคนคิดดี พูดดี และทำดี

คิดดี คือ คิดให้ทาน คิดให้อภัยอยู่เสมอ ไม่คิดผูกพยาบาท คิดเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง เช่น เห็นว่าบุญบาปมีจริง พ่อแม่มีพระคุณจริง

พูดดี คือ พูดคำจริง พูดคำสมานไมตรี พูดคำมีประโยชน์ พูดด้วยจิตที่ประกอบด้วยเมตตา และพูดถูกต้องตามกาลเทศะ

ทำดี คือ มีเมตตากรุณา ประกอบสัมมาอาชีพ ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ทำสมาธิภาวนาอย่างสม่ำเสมอ

### นิทาน ช่วยตัวเอง

มีผู้หญิงคนหนึ่งมีปัญหาทุกข์ใจกับเจ้าหนี้ตามทวง ก็เลยไปหาที่พึ่งคือพระพรหม พร้อมกับบอกกับท่านว่า “ท่านเจ้าขา ลูกข้างศรัทธาหนีถือท่านมาตลอด ไม่เคยขออะไรเลย แต่คราวนี้ ขอได้โปรดช่วยลูกข้างด้วย โปรดดลบันดาลให้ลูกข้างถูกล็อตเตอรี่ด้วยเถิด” หลายวันผ่านไป ไม่มีอะไรเกิดขึ้น หญิงคนนี้จึงไปที่ศาลพระพรหม พร้อมกับตัดพ้อต่อว่าด้วยความสิ้นหวัง “ทำไมท่านไม่ให้โอกาสแก่ลูกข้างบ้าง” ทันใดนั้นก็มึนงงตั้งขึ้นว่า “เจ้าก็ต้องให้โอกาสข้าบ้างสิ ทำไมเจ้าไม่ซื้อล็อตเตอรี่สักที”

**ข้อคิด** เวลาเราจะขอความช่วยเหลือจากใคร สิ่งสำคัญที่จะมองข้ามไม่ได้ก็คือ ถ้ามองตัวเองว่าเราช่วยตัวเองเต็มที่แล้วหรือยัง ถ้ายังก็อย่าไปหวังว่าคนอื่นเขาจะช่วยเราได้ คนไม่ชอบช่วยเหลือตัวเอง อาจเป็นเพราะเห็นว่ามีความศักดิ์สิทธิ์เต็มบ้านเต็มเมือง เพียงแค่เรามีเงินซื้อเครื่องเช่น ท่านก็ช่วยแล้ว ควรดูอย่างพระมหาชนก แทนที่จะขอให้เทวดาช่วยเหลือ กลับช่วยเหลือตัวเองด้วยการว่ายน้ำ ๗ วัน ๗ คืน จนเทวดาทนไม่ได้จึงต้องช่วย

### นิทาน เด็กโกหก

มีคุณแม่คนหนึ่งโกรธลูกสาวมาก เพราะว่าลูกสาวชอบโกหก ทั้งที่สอนอยู่ทุกวัน แต่ลูกสาวก็ยังชอบพูดโกหกอยู่ดี จึงพูดขู่ว่า “ถ้าลูกขึ้นพูดโกหกอีก แม่มดจะมาจับลูกไป”

“ลูกไม่กลัว” ลูกสาวย้อน

“ทำไมไม่กลัว” คุณแม่ซัก

“เพราะถ้ามีแม่มดจริง ก็จับแม่ไปก่อนแล้ว”

**ข้อคิด** อย่าลืมนำตัวอย่างที่ดีที่สุด คือ การทำให้ดูเป็นตัวอย่างเท่านั้น เพราะการสอนด้วยคำพูดจะไม่มีใครเชื่อถือ คนส่วนมากเข้าใจว่าความดีนั้นสอนกันได้ เราจึงชอบสอนกัน แต่ไม่ค่อยจะทำหรือเป็นตัวอย่างให้เขาเห็น เขา จะดูแบบจากชีวิตจริงที่เขาพบเห็นนั่นเอง

### ชาวพุทธ ๔ ประการ

๑. “**น้ำขานอกถ้วย**” มีศรัทธาแต่ขาดปัญญาเพราะด้อยการศึกษา มีความเห็นผิด บ้าเดรัจฉานวิชา เครื่อง  
กลางของขลัง ดูหมิ่นสะเดาะเคราะห์ ไสยศาสตร์ : เหมือนคนอยากเทน้ำใส่ถ้วย แต่เทออกนอกถ้วย
๒. “**น้ำชาล้นถ้วย**” ไม่มีศรัทธา มีปัญญาความรู้เพราะมีการศึกษาสูง มีความเห็นผิด มีทิฐิมานะ มองเรื่อง  
ศาสนาแง่ลบ ล้าสมัย จึงไม่สนใจ : เหมือนคนอยากเทน้ำใส่ถ้วย แต่ถ้วยมีน้ำเต็มอยู่ก็ยังไม่เท น้ำจึงล้นออกจากถ้วย
๓. “**น้ำชาผิดถ้วย**” มีศรัทธา มีปัญญาความรู้ เห็นผิด ศึกษาปริยัติเพื่อ ลับสน สงสัยจึงจับหลักไม่ได้จึง  
ปฏิบัติผิด หรือไม่สนใจปฏิบัติเลย (ศึกษาแต่ปริยัติอย่างเดียว) : เหมือนคนต้องการเทน้ำใส่ถ้วย แต่ไม่ได้เทใส่ถ้วย  
ที่ต้องการ กลับไปใส่ถ้วยอื่นแทน
๔. “**น้ำชาพอดีถ้วย**” มีศรัทธา มีปัญญาความรู้ มีความเห็นถูก ศึกษาในทางปริยัติคู่กับปฏิบัติจับหลัก  
ปฏิบัติให้ถูกต้อง สามารถดับทุกข์ได้ : เหมือนคนต้องการเทน้ำใส่ถ้วย และใส่ในถ้วยที่ต้องการอย่างถูกต้อง

### ชาวพุทธแท้ - ชาวพุทธเทียม

ชาวพุทธแท้	มุ่งแต่	ความประหยัด
ชาวพุทธแท้	มุ่งขจัด	ตัดสงสาร
ชาวพุทธแท้	มุ่งแต่	พระนิพพาน
ชาวพุทธแท้	มุ่งงาน	ด้านฝ่ายดี
ชาวพุทธเทียม	ชอบทำ	นอกคำสอน
ชาวพุทธเทียม	ชอบอ่อน	วอนไหว้ผี
ชาวพุทธเทียม	ชอบยำ	ศีลธรรมดี
ชาวพุทธเทียม	ชอบประเพณี	ที่ล้นเปลือง

“อยู่ง่าย กินง่าย ตายง่าย แต่ไม่มั่งง่าย  
มีจิตใจสุขสบาย นี่คือเครื่องหมาย ของชาวพุทธ”

### ชาวพุทธสมัยนี้

สมัยนี้	ชาวพุทธเรา	เอาแต่ไหว้
พอบอกให้	ประพฤติธรรม	ก็กำหู่
พระจะเทศน์	สักเท่าไร	ไม่เหลียวดู
ทำไม่รู้	นั่งเฉยเสีย	เปลี่ยหัวใจ
สมัยนี้	ชาวพุทธเรา	เอาแต่ไหว้
พอบอกให้	ประพฤติธรรม	ก็จำหนึ
อ้างโน่นนี่	จิปาณะ	ประดามี
เกิดทั้งนี้	เสียชาติ	อนาถใจ



## เรื่อง เจริญภาวนา - วิธีแห่งสติ เวลา ๔๕ นาที

### จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีศรัทธาเกิดความรู้ความเข้าใจ วิธีการเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยเห็นประโยชน์ที่จะฝึกฝนสติ และสมาธิ สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องจนเกิดผลดี พบสิ่งประเสริฐสูงสุดในชีวิตคือความสงบเย็น และเข้าถึงพระรัตนตรัยได้อย่างแท้จริง

### เนื้อหาสาระ:

๑. เป้าหมาย และคุณค่าของชีวิต
๒. ความหมายของสติ และการฝึกสติให้เกิดสมาธิ
๓. ความสำคัญ และประโยชน์ของการบริหารจัดการ
๔. วิธีการเจริญภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔
๕. อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔
๖. ภาคผนวก

### ผู้เข้ารับการอบรม

๒๐๐ คน

### แหล่งการเรียนรู้ / สื่อ / อุปกรณ์

๑. เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๑ เรื่อง เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต
๒. เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๒ เรื่อง ความหมายของสติ สมาธิ (การเดินทางและหายใจอย่างมีความสุข)
๓. เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๓ เรื่อง ความสำคัญและประโยชน์ของการบริหารจัดการ
๔. เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๔ เรื่อง วิธีการเจริญสติปัฏฐาน ๔
๕. เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๕ เรื่อง อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔
๖. เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๖ เรื่อง พุทธภาษิตคำกลอน อธิบายเนื้อหาภาคปฏิบัติ

### การวัดผลและประเมินผล

๑. สังเกตพฤติกรรม การฝึกปฏิบัติ (ตั้งใจ สมาธิ)
๒. สังเกตผลที่เกิด คือ ความสงบ กาย วาจา (ศีล)
๓. การซักถาม พูดคุย ให้เล่าถึงผลการปฏิบัติ (ปัญญา)

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๕ นาที	<p><b>บทนำ</b></p> <p>คนเราหันเมื่ออายุตนะกระทบกัน เช่น ตากระทบรูป หูได้ยินเสียง ย่อมพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เฉย ๆ บ้าง เช่น เราได้ยินเสียงที่พอใจว่า “ขอชื่นชมนักเรียนโรงเรียนนี้ มีความประพฤติดี เรียบร้อย น่ารัก เข้าห้องประชุมอย่างพร้อมเพรียงกัน.....” ในทำนองเดียวกันอาจได้ยินเสียงที่ไม่พอใจ ว่า “นี่! นักเรียนหรือ? คุณก็เลยดัง ไร้ระเบียบ พูดอะไรก็ไม่ฟัง.....” เป็นต้น</p> <p>การแสดงออกด้วยความพอใจหรือไม่พอใจก็ตาม ต่อบุคคลอื่น จะเกิดผลเสีย และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ถ้าต่างฝ่ายต่างไม่ควบคุมอารมณ์อาจเข้าทำร้ายกัน ชกต่อยกัน ทำให้หงุดหงิด ทำงานต่อไปไม่ได้ ดังนั้น อารมณ์ต้องควบคุมได้ เราคุมอารมณ์ด้วยสติ และสมาธิ เราต้องฝึกเรียนรู้ให้แจ่มแจ้งจนเกิดปัญญา ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ การเรียนรู้เรื่องการบริหารจิต เจริญภาวนา เรื่องวิถิแห่งสติ จะทำให้เข้าใจกระบวนการของชีวิต ที่จะไม่เกิดทุกข์ มีแต่ความสุข ซึ่งเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ การบริหารจิต จึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง</p>	<p>๑. พระอาจารย์ พุดคุยสร้างบรรยากาศด้วยน้ำเสียงนุ่มนวลของผู้มีเมตตาปรารถนา จะบอกลูกหลานให้ทำดี โดยพูดให้กำลังใจ ชื่นชมจากส่วนดีที่เห็นอย่างจริงใจ</p> <p>๒. ชักถามนักเรียนว่าเห็นด้วยหรือไม่ ถ้าต้องการให้คนพูดดี เพื่อถูกอารมณ์ ควรประพฤติอย่างไร</p> <p>๓. ชื่นชมนักเรียนที่ตั้งใจฟังเพราะเป็นผู้มีสมาธิ</p>
๕ นาที	<p><b>๑. คุณค่าของชีวิต</b> คือ การดำรงอยู่อย่างมีความสุขสงบเย็น และสามารถดับทุกข์ได้</p> <p>สมมุติว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรมีคุณค่า ยิ่งกว่าตัวเรา จงประคองไว้ด้วยแนวคิดที่ว่า</p> <p style="padding-left: 40px;">เกิดเป็นคนควรหวังอย่างหยุด ใจจ่อจุดแน่แน่วในแนวหมาย เกิดเป็นคนควรหวังอย่าคืนคลาย ปราศรัยทั้งหลายสมหวังเพราะตั้งใจ</p>	<p>๔. พระอาจารย์แสดงเป้าหมาย จุดยืนของชีวิต โดยการบรรยายคำกลอนว่าชีวิตสั้นนัก ควรใช้ชีวิตให้มีคุณค่าสูงสุด โดยการตั้งเป้าหมายและเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาอุปสรรคนั้น ๆ ด้วยสติ (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๑)</p> <p>๕. คำกลอนโลกนิตยบทอื่น ๆ ที่แสดงความจริงคุณค่าของชีวิต เช่น ไตโต ในโลกล้วนอนิจจัง และพุทธสุภาษิตจากภาคผนวก</p>



เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๕ นาที	<p><b>๒. ความหมายของสติ สมาธิ</b> อะโห สุขัง อะโห สุขัง (สุขจริงหนอ ๆ) เดินและหายใจอย่างมีความสุข (อานาปานสติ)</p>	<p>๖. พระอาจารย์กล่าวพุทธพจน์ “สุขใดจะเสมอด้วยความสงบไม่มี” พร้อมให้ตัวอย่างตามที่ท่านพุทธทาส อุปมาอุปไมย (สติ สมาธิ เหมือนการไกวเปล) สรุปคำบรรยายให้ได้ว่า สุขเกิดจากความสงบ และนักเรียนเข้าใจ สติ สมาธิ, ฝึกปฏิบัติได้ (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๒)</p>
๕ นาที	<p><b>๓. ความสำคัญ และประโยชน์ของการบริหารจัดการ</b> การให้ทาน มีไว้เพื่อสร้างกัลยาณมิตร (ทาน ทำด้วยกาย - วาจา) การรักษาศีล มีไว้เพื่อเป็นรั้วบ้านป้องกันอันตรายจาก คน สัตว์ ที่มาทำร้าย (ศีล ทำด้วยกาย - วาจา)</p>	<p>๗. พระอาจารย์ให้ตัวอย่าง และบอกประโยชน์ของการบริหารจัดการ และสรุปด้วยกลอน หรือพุทธพจน์และกล่าวสรุปประโยชน์ของการบริหารจัดการเป็นข้อ ๆ (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๓)</p>
๑๐ นาที	<p>การเจริญภาวนา มีไว้เพื่อกันฝนละออง เชื้อโรค แดดลมที่แรงกล้า จึงต้องสร้างบ้านของตัวเองที่มีหลังคา ฝาห้องที่มีมิดชิด (เจริญภาวนาทำด้วยใจ)</p>	
๑๐ นาที	<p><b>๔. วิธีการฝึกสติ สมาธิ (ด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔)</b> อันผู้ใดใฝ่ธรรมเป็นเนื่องนิจ และรู้จักข่มจิตไม่ย่อหย่อน ปฏิบัติพร้อมพร้อมดังครูสอน คงไม่ต้องอนาทรและร้อนใจ ปราชัญ์สรรเสริญว่าธรรมนั้นล้ำเลิศ สุดประเสริฐกว่าทรัพย์ทั้งน้อยใหญ่ ธรรมคุ้มผู้ประพฤติธรรมไม่ชั่ว คงต้องได้ผลงานตามตำรา</p>	<p>๘. พระอาจารย์ให้ความสำคัญของสติ ว่า แก่โรคทุกชนิดได้ เช่น โรค “เกรดตก ออกหัก” และพูดนำด้วยกลอน “ธรรมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม คือธรรมที่เกิดจากการฝึกสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง” ๙. พระอาจารย์พูดทบทวนการฝึกสติทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม พูดซ้ำ ๆ ทบทวนบ้าง เพื่อเกิดความเข้าใจ (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๔)</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๕ นาที	<p><b>๕. อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔</b></p> <p>ภิกษุทั้งหลาย เราเปรียบเทียบการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ เหมือนขนอลอยน้ำ ถ้าลอยไปตามน้ำมันจะไปถึงจุดหมาย</p>	<p>๑๐. พระอาจารย์พุดีให้กำลังใจ ว่าการกระทำมีผล ทำดี ได้ดี การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีบุญมาก และสรุปถึงอานิสงส์ตามเนื้อหาว่าเจริญสติเรื่อง กาย เวทนา จิต ธรรม จะเกิดประโยชน์แห่งตนอย่างไร (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๕)</p>
	<p><b>๖. ผู้เข้ารับการอบรม ปฏิบัติฝึกทบทวนตามพระอาจารย์บรรยาย</b></p>	<p>๑๑. ปฏิบัติทบทวน และสรุป</p>

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๑ เรื่อง เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต

พระพุทธองค์ตรัสว่า เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก เราโชคดีมีโอกาสได้เกิดมา เราจะพบว่า บนโลกมนุษย์นี้หน้าอยู่ มีสิ่งที่ดึงดูด หวังคุณค่าแก่การเรียนรู้อย่างยิ่ง จงดูสิ่งรอบตัวเราชิมิแต่ผู้ให้ แสงแดดให้ความอบอุ่นและพลังงาน พื้นดินให้ที่อยู่อาศัยของสรรพสิ่งทั้งหลาย ดอกไม้ให้สีสรรและความงามพร้อมกลิ่นหอม ลัทธิทั้งหลายมีเสียงร้องที่ไพเราะ บางพวกเป็นแรงงานของมนุษย์ และที่สำคัญคือเป็นอาหารเลิศรส พืชพรรณธัญญาหารล้วนเกื้อกูลสรรพสัตว์ธรรมชาติทั้งปวงหล่อหลอมอย่างสมดุล หล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ การเห็นคุณค่าก็คือการเห็นว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์ ควรแก่การถนอมรักษา และชีวิตคือการดำรงอยู่ร่วมกันทั้งรูปและนาม ซึ่งการมีชีวิตอยู่ได้ต้องมีเครื่องวัดระดับความเป็นมนุษย์ คือ เบญจศีล และเบญจธรรม ผู้ใดมีครบก็เป็นมนุษย์ เพราะมนุษย์แปลว่าผู้มีจิตใจสูง สายน้ำสายลม แสงแดด มีทั้งความเย็น ความร้อน รับรู้ได้ เกิดความนึกคิดมีความฝันจินตนาการที่วิจิตรบรรจง ชีวิตจึงเป็นสิ่งมหัศจรรย์ ควรแก่การที่จะพัฒนาตนเองให้สูงขึ้น จนเป็นผู้เกื้อกูลโลกและสรรพสิ่งให้วันรันดร์ ลัทธิทั้งหลายรักชีวิต ถ้ามนุษย์ทุกคนยึดมั่นในศีล ๕ เท่านั้น โลกจะอยู่ร่มเย็นเป็นสุข

เมื่อนักเรียนผู้อ่อนต่อโลก ฆ่าผู้อื่นและฆ่าตัวเอง เสียงเพื่อนของผู้ตายพูดตะโกนฝากไว้ด้วยน้ำตาว่า เห็นคุณค่าของชีวิตบ้างเถิด อย่าทำร้ายผู้อื่นและตัวเองเลย ขอให้เพื่อนมนุษย์ที่เกิดมาแล้วได้เลือกที่จะดำรงอยู่ และจากไปอย่างสันติเถิด อย่าต้องประหัตประหารกันเลย ทุกคนที่ได้ยินคำนี้ของเด็กคนนั้น คงมีความรู้สึกร่วมด้วยว่าอะไรคือ เป้าหมายของชีวิต **เกรดตก แล้วอกหัก หรือ?**

ลูกเอ๋ย จงเข้าใจเถิดว่า ชีวิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เหมือนทุกสรรพสิ่งไม่ละเว้นทุกคน ทั้งตนเอง พี่น้อง เพื่อนพ้อง ล้วนมีทุกข์ มีสุข ละเอียดปะปนกัน คนฉลาดมีดวงตาเห็นธรรมเกิดปัญญา เข้าใจสรรพสิ่งจึงจะอยู่ได้โดยไม่ทุกข์ เป้าหมายของชีวิต คือ การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขมิใช่หรือ เพราะมันจะทำให้โลกน่าอยู่ ขณะนี้เรากำลังจะเรียนรู้ **การสร้างสุขอย่างนิรันดร์ เพื่อเป้าหมายของชีวิต** ลงมือปฏิบัติเถิด ด้วยการเลือกสิ่งมีค่าสูงสุดคือชีวิต และสิ่งมีค่ารองมาจะอยู่กับเราเอง เพราะของมีค่าจะอยู่ได้ด้วยการมีธรรม

“อิตตา หิ ประมะง ปิโย” : ตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง

“นัตถิ อิตตะสะมัง เปมัง” : ความรัก (อื่น) เสมอด้วยตนไม่มี

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๑๓

## เรื่อง เดินและหายใจอย่างมีความสุข (สติและการฝึกสติ)

อะโห สุขัง อะโห สุขัง (สุขจริงหนอ สุขจริงหนอ) จะเดินหรือหายใจก็มีความสุข สุขจริง ๆ ไม่ต้องเสียเงิน ไม่ต้องลงทุน ไม่ต้องใช้เวลา เพราะคนเราต้องหายใจ ต้องเดินอยู่แล้ว ผู้ใดปฏิบัติได้จะพบความสุขยิ่งชนิดที่ไม่เคยสุขมาก่อน เพราะมนุษย์ทั่วไป จะเดินก็ไม่รู้ตัวว่าเดิน หายใจก็ไม่รู้ว่าหายใจ จิตคิดไปเรื่อย ๆ คิดถึงผู้หญิง คิดถึงผู้ชาย คิดถึงเงิน คิดถึงงานที่ยังไม่เสร็จ กระแสความคิดวิ่งวนอยู่ในสมองตลอดเวลา จนวิตกกังวล เครียด คิดเผื่อไปถึงอนาคตที่ยังไม่มาถึง จิตไม่อยู่กับปัจจุบัน ขอให้นักเรียนเริ่มปฏิบัติด้วยการเดินอย่างหยาบๆ คือจิตตามรู้ อยู่กับอาการก้าวเดิน เท้าซ้ายรู้ว่าซ้าย เท้าขวารู้ว่าขวา ซ้าย ขวา ซ้าย...จิตเราจะอยู่ที่การก้าว และเดินให้ถูก จังหวะ ซ้าย ขวา ซ้าย เมื่อทำได้ปฏิบัติให้ละเอียดขึ้นอีก เท้าซ้ายกำลังยก ย่างเหยียบ เท้าขวากำลังยก ย่างเหยียบ ซ้าย ยก ย่าง เหยียบ ขวา ยก ย่าง เหยียบ...

การที่จิตรู้อยู่กับปัจจุบัน ยก ย่าง เหยียบ เรียกว่า **สติ** ปฏิบัติต่อเนื่องจะเห็นผลเร็วมาก ว่าสติเกิดขึ้นจริง เพราะจิตรู้กับการ ยก ย่าง เหยียบ ที่เป็นปัจจุบัน

อาจจะมีวิธีฝึกสติด้วยวิธีอื่น เช่น การดูลมหายใจ เข้า ออก ลองปฏิบัติวิธีนี้ได้ไม่ต้องใช้สถานที่มาก  
หายใจเข้ายาว ออกยาว นับ ๑

หายใจเข้ายาว ออกยาว นับ ๒...๓...๔...๕...แล้วกลับไปนับ ๑ ใหม่

บางที่ต้องการให้จิตนิ่งมากยิ่งขึ้น ใช้วิธีดูลมหายใจแล้วนับซ้อนเพิ่มเป็นชั้น เช่น

ชั้นที่ ๑ หายใจเข้ายาว - หายใจออกยาว นับ ๑

ชั้นที่ ๒ หายใจเข้ายาว - หายใจออกยาว นับ ๑  
หายใจเข้ายาว - หายใจออกยาว นับ ๒

ชั้นที่ ๓ หายใจเข้ายาว - หายใจออกยาว นับ ๑  
หายใจเข้ายาว - หายใจออกยาว นับ ๒  
หายใจเข้ายาว - หายใจออกยาว นับ ๓

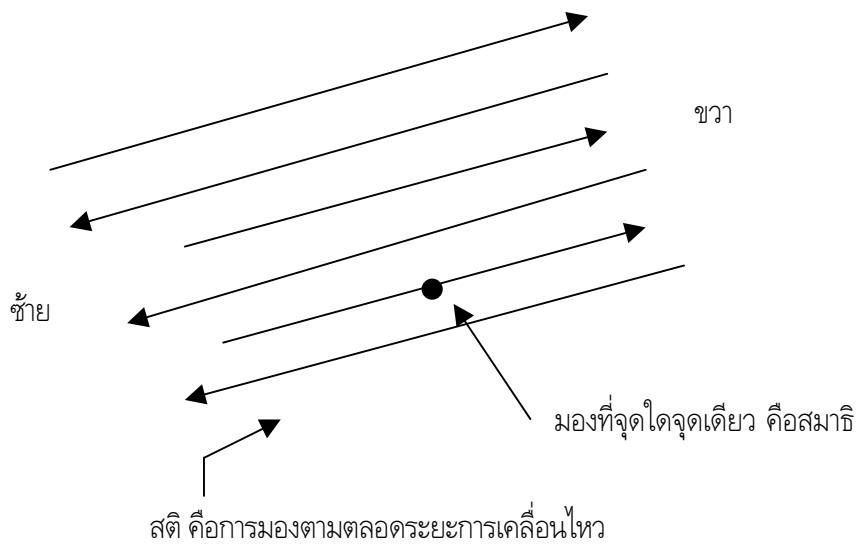
ชั้นที่ ๔ หายใจเข้ายาว - หายใจออกยาว นับ ๑  
หายใจเข้ายาว - หายใจออกยาว นับ ๒  
หายใจเข้ายาว - หายใจออกยาว นับ ๓  
หายใจเข้ายาว - หายใจออกยาว นับ ๔

ทำดังนี้แล้วเพิ่มจนถึง ๑๐ แล้วเริ่มมาที่ ๑ ใหม่

### การดูลมหายใจอาจสลับกัน คือ

- |                    |                          |                  |   |
|--------------------|--------------------------|------------------|---|
| ๑. ลมหายใจยาว      | จากจมูกถึงสะดือ          | ปฏิบัติระยะหนึ่ง | } |
| ๒. ลมหายใจสั้น     | จากจมูกถึงหัวใจ          | ปฏิบัติระยะหนึ่ง |   |
| ๓. ลมหายใจจุดเดียว | ดูลมที่รูจมูก อย่างเดียว | ปฏิบัติระยะหนึ่ง |   |

ท่านพุทธทาส ท่านอุปมาอุปไมวว่า เหมือนเอาเด็กลงนอนเปลแล้วไกว ขณะที่เด็กลงเปลใหม่ ๆ เด็กยังผุดลุกผุดนั่งอยู่ อาจะตกเปลเมื่อไรก็ได้ คนไกวจึงมองตามทุกระยะการเคลื่อนไหวของเปล เมื่อไกวไปนาน ๆ เข้า เด็กลงนอนสงบ คนไกวแน่ใจว่าเด็กจะไม่หล่นลงจากเปล เพียงมองที่จุดใดจุดเดียวให้รู้ว่าเด็กมันยังอยู่ในเปลก็พอ ไม่ต้องตามดูเปลไปทุกระยะตามที่แกว่งไปมา



ขณะที่จิตตามลมหายใจให้รู้ตลอดนั้นเป็นการรู้อยู่กับปัจจุบัน จึงเรียกว่า **สติ** ขณะที่จิตเพ่งอยู่ที่จุดใดจุดเดียวนั้น เรียกว่า **สมาธิ** เริ่มด้วยสติ ลงท้ายเป็นสมาธิ

การฝึกสตินั้นมีหลายวิธี วิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกใช้มากที่สุด เรียกว่า **อานาปานสติ**

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๓

### เรื่อง ความสำคัญ และประโยชน์ของการบริหารจัดการ

การเจริญอานาปานสติ ทำได้ตลอดเวลาทุกสถานที่และในอิริยาบถต่างๆ เช่น ก่อนนอน ตื่นเช้า ตอนกลางวัน ตอนนรอรถเมล์ ฯลฯ และเกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติหลายประการ ผู้หมั่นเจริญอานาปานสติไว้เสมอๆ จะมีใจสงบ เย็นและสบาย

ขณะที่จิตสงบจะพบความสุขอย่างที่ท่านไม่เคยพบมาก่อน เป็นสภาพที่เบาสบายเพราะปราศจากเครื่องรบกวน ใจที่เรียกว่า นิรวรณ ๕ ได้แก่ ความพอใจในกามคุณ, ความอาฆาตพยาบาท, ความมัวงมงายเรื่องซีมี, ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และความสงสัยลังเลใจ

#### แต่ต้องระวังประเภทที่หนึ่งแล้วเห็นโนนเห็นนี่

วัตถุประสงค์ของการฝึกสมาธิคือให้จิตสงบ ถ้าเกิดเห็นอะไรบางอย่างก็อย่าไปตื่นตื่นหรือหลงงมงาย เป็นเรื่องของ ความฝันในสมาธิ เวลาหลับแล้วฝัน เขาเรียกว่า **สubinนิมิต** เวลาอยู่ในสมาธิแล้วฝัน เรียกว่า **สมาธินิมิต** ถ้าไปหลงนิมิตว่าเป็นจริงอาจทำให้บ้าได้

ศ.จ. นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้เล่าไว้ใน **ปาฎิหาริย์แห่งการบริหารจิต** ว่า หญิงชาวออสเตรเลียผู้หนึ่งพูดว่า **ดีใจที่เป็นมะเร็ง** เรื่องมีดังนี้

มีแพทย์คนหนึ่ง ชื่อ ดอกเตอร์เมียร์ส อยู่ที่ออสเตรเลียได้ทำการวิจัยการรักษาโรคมะเร็ง โดยการให้คนไข้ ทำสมาธิ ไม่ใช่มะเร็งหลอด กะ แต่เป็นมะเร็งที่ได้รับการตรวจโดยการพิสูจน์ทางการแพทย์แล้ว บางรายแพร่กระจาย ไปตับ ไปปอด และไปที่อื่น ๆ จนแพทย์บอกว่าหมดหวังแล้ว

หมอก็บอกให้คนไข้ทำสมาธิ ทำสมาธิอย่างเดียวโดยไม่ได้ให้ยา

#### หลังจากทำสมาธิทุกวัน ๆ ปรากฏว่ามะเร็งมันยุบ บางรายหายไปเลย

เขาอธิบายว่าจิตใจที่เคยเครียดทำให้หน้าที่ของเม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่ง ที่เรียกว่า ทีลิมโฟซัยต์ เมื่อจิตเป็นสมาธิ ทีลิมโฟซัยต์ จะรุกไล่ทำลายเซลล์ที่เป็นมะเร็งให้ยุบ หรือหายไป

มนุษย์สมัยโบราณอยู่ในถ้ำ ออกจากถ้ำต้องต่อสู้กับสัตว์ ต้องใช้พลังกำลังมหาศาล เมื่อมนุษย์สมัยใหม่เผชิญ กับปัญหาและไม่ต้องใช้พลังกำลังในการต่อสู้ หรือหนี เพื่อแก้ปัญหาเหมือนมนุษย์โบราณ แต่ร่างกายก็ยังคงหลั่ง คอร์ติซอลและอะดรีนาลีนออกมามาก เมื่อมันไม่ได้ใช้สำหรับการใช้พลังกำลังร่างกายมันก็วกเข้าทำร้ายตัวเอง ที่เรียกว่า **โรคเครียด** กล่าวคือ

ทำให้ใจสั้น

ความดันสูง

เป็นแผลในกระเพาะ

เป็นโรคหัวใจ

เป็นโรคมะเร็ง ดังกล่าว ทำให้มนุษย์เจ็บป่วย ล้มตายเป็นจำนวนมาก

สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เป็นอันตรายต่อระบบประสาทของมนุษย์ควรได้รับการพัฒนาให้สอดคล้องกับธรรมชาติ

ส่วนการพัฒนากายและใจนั้น มีความจำเป็นที่จะทำให้มนุษย์สามารถต่อสู้กับความกดดันจากสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ นั่นก็คือต้องได้รับการ**บริหารกายและการบริหารจัดการ**

ถ้าท่านต้องการมีความสุขและอายุยืน ความจำดี ต้องบริหารกายและบริหารจัดการเป็นนิสัย ทั้งสองอย่างมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในชีวิตสมัยใหม่

การทำสมาธิ หรือ **สมถกรรมฐาน** นั่นคือ การทำให้จิตใจสงบ เป็นของที่มีในทุกศาสนา และมีมาก่อนพุทธกาล ดังที่พระพุทธเจ้าไปเรียนกับอาจารย์ดาบสและอุทกดาบสได้ฉันทสมาบัติ แต่ทรงพบว่าไม่ทำให้พ้นทุกข์ คือ ขณะที่ทำสมาธินั้นไม่มีทุกข์ แต่เมื่อออกจากสมาธิยังมีทุกข์อีก

เพราะสมาธิทำให้สงบเฉยๆ ยังไม่เกิดปัญญา ปัญญาทำให้พ้นทุกข์ โดยสิ้นเชิง ตรงนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าค้นพบ การเจริญให้เกิดปัญญา เรียกว่า **วิปัสสนากรรมฐาน**

สมถกรรมฐาน คือ การเจริญสมาธิ หรือการทำให้สงบ

วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญปัญญาทำให้พ้นทุกข์

จึงสรุปได้ว่า การบริหารจัดการเกิดประโยชน์อย่างยิ่ง คือ

๑. มีสติ สมาธิ ปัญญามากขึ้น เมื่อทำถูกวิธี
๒. มีเป้าหมายในการปฏิบัติ และทำงานได้อย่างรวดเร็ว
๓. เข้าใจธาตุแท้ของชีวิตและสรรพสิ่งอย่างมีเหตุผล
๔. สามารถยกระดับจิตของตนให้สูงขึ้นด้วยตนเอง และมีศักยภาพที่จะแก้ปัญหาได้
๕. เกิดความศรัทธาในพระพุทธศาสนา หรือพระรัตนตรัย



## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๔

### เรื่อง วิธีการเจริญภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ตรัสว่า สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นเอกายมรรค คือเป็นทางสายเอกที่รวมข้อปฏิบัติไว้เป็นหนึ่งเดียว ดังได้กล่าวแล้วว่า จิตเป็นสมาธิ (จิตมันคงอยู่จุดเดียว) ทำให้เกิดความสงบระงับ จึงต้องใช้ความสงบของจิตนี้มาพิจารณาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ให้เกิดปัญญาดังนี้

๑. พิจารณากาย เรียก กายานุปัสสนา (กาย = รูป)
๒. พิจารณาเวทนา เรียก เวทนานุปัสสนา (ความรู้สึก = ทุกข์ - สุข - เฉย ๆ)
๓. พิจารณาจิต เรียก จิตตานุปัสสนา (จิต = ความนึกคิด ดีใจ ทุกข์ใจ)
๔. พิจารณาธรรม เรียก ธัมมานุปัสสนา (ธรรม = รูปธรรม, นามธรรม, สติธรรม)

ทั้ง ๔ ข้อนี้ จะพิจารณากายก่อน เพราะเป็นของหยาบ มองเห็นชัด แล้วจึงไปพิจารณาเวทนา จิตและธรรม ซึ่งเป็นองค์รวมอยู่ในสิ่งเดียวกัน นำสติ สมาธิ มาพิจารณาดังนี้

๑. **กาย** คือ สิ่งที่ยืน เดิน นั่ง นอน ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า มีแขน ขา นี้ เรียกว่า กาย ไม่ใช่ผู้ชาย ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ตัวเราของเรา ประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบด้วยเบญจขันธ์ คือ รูป นาม (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ประกอบด้วยอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ประกอบด้วยอาการสามสิบสอง มีขน ผม เล็บ ฟัน กระดูก เอ็น ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ อาหารเก่า - ใหม่ น้ำเสลด น้ำเลือด เป็นต้น ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่า กาย ซึ่งเหมือนกระสอบห่อหุ้มปฏิภูลไว้ สามารถเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน ได้เป็นกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขาพิจารณาเห็นเป็นกายอย่างนี้ เรียกว่า กายานุปัสสนา

๒. **เวทนา** คือ การที่กายหนึ่งอยู่เกิดเวทนาเป็นความรู้สึก ปวดเมื่อย ร้อน หนาว ทุกข์ สุข สงบ สบาย เฉย ๆ ไม่ใช่เราเป็นผู้ปวดเจ็บ ทุกข์ สุข แต่เป็นเพียงเวทนา คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นของมันเอง มันปวดขา เป็นเหน็บก็ให้รับรู้ ความรู้สึกนั้นว่า อ้อ ปวดเมื่อย เป็นเหน็บชา มีอาการอย่างนี้เอง มันไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา นึกขบใจอาการเจ็บปวด เมื่อนั้นว่า ทำให้จับความรู้สึกของกายได้ว่า อาการปวดเป็นอย่างไร อาการเจ็บเป็นอย่างไร อาการชาเป็นอย่างไร บรรยายสิ่งที่เกิดได้ รู้จักมัน แยกแยะได้ว่า การเจ็บปวด หนาว ร้อน ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา ไม่มีตัวตน คนเราส่วนใหญ่จะติดสุขเวทนา เช่น ตาเห็นรูปสวย เขาเป็นแฟนเราพอใจอยากอยู่ใกล้กัน เป็นสุขเวทนา คนเราฆ่ากันตายก็เพราะพอใจต่อสุขเวทนา และเมื่อเกิดพลัดพรากสูญเสียจะทนไม่ได้เป็นทุกข์เวทนา ถ้าเราฝึกแยกแยะเวทนาที่เป็นความรู้สึกบ่อยๆ จะชัดเจนมากทั้งทุกข์เวทนา สุขเวทนา โดยดูให้เห็นเราจะดับได้ เพราะไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงความรู้สึก เกิดขึ้นแล้วดับไป

ดังนั้นการชอบเสื้อผ้าสวยงาม เมื่อได้เห็น ได้ใส่แล้วทำให้เกิดความรู้สึกสุข ก็ยึดมั่นว่า เสื้อนี้ทำให้สุข ให้รู้ว่าเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น ไม่ใช่กายสุข ตัวเรา ของเราสุข เพราะตัวของเราไม่มี การเห็นในความรู้สึกนี้เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

๓. **จิต** พระพุทธองค์ตรัสว่า **จิตตั้ง ทนตั้ง สุขาเวหัง : จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้, จิตเตนะ นิยะติ โลโก :**

**โลกอันจิตยอมนำไป** การที่เราจะทำอะไร จะไปไหน อยู่ที่ จิตเป็นผู้นำไป เช่น นักเรียนมาที่วัดเพื่อเข้าค่ายก็เพราะจิตนำมา ดังนั้น จิตจึงเป็นเรื่องสำคัญ การเอาจิตที่สงบเป็นสมาธิมาตามดูจิตเรียกว่า จิตตานุปัสสนา จะพบว่าจิต



คล่องแคล่ว ว่องไว ถ้าเราตั้งคำถามว่าจิตคืออะไร จะได้คำตอบว่า จิตคือความรู้สึกนึกคิด ความรู้สึกนึกคิดคือจิต ทั้งนี้เพราะจิตเป็นตัวการรับรู้การเกิดดับของนามขันธ์ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยอิงอาศัยกันและกัน นามขันธ์ส่วนที่เป็นเวทนา (ความรู้สึก) และสังขาร (ความนึกคิดปรุงแต่ง) เป็นตัวเกิดดับให้จิตตามดู ด้วยการรับรู้ (วิญญาณ) และการจำได้ (สัญญา) ตัวอย่างเช่น ดวงตาของชายคนหนึ่งกระทบรูปก็รับรู้ (วิญญาณ) ว่าเป็นรูปหญิงสาวสวยคนหนึ่ง เกิดความรู้สึกชอบ (เวทนา) และจำได้ (สัญญา) ว่าเธอเป็นนักเรียนอยู่ห้องใกล้เคียงกัน จึงนึกคิดปรุงแต่ง (สังขาร) ต่อไปว่า จะชวนเธอไปเที่ยวเพื่อเกิดความคุ้นเคยจนเป็นคู่รักกันได้ ถ้าจิตใจตรงกัน ดังตัวอย่างที่กล่าวแล้ว จิตคือความรู้สึกนึกคิด เพราะถ้าหญิงชายไม่มีจิตใจให้กัน ก็ไม่เป็นคู่รักกัน ใจจะไม่ทุกข์และไม่สุข (เฉยๆ) ไม่รักไม่ชัง การที่คนมีความรักแล้วฆ่ากันตาย เพราะไปยึดว่าตัวเรารัก เมื่อผิดหวังจึงทำร้ายผู้ที่ทำให้ผิดหวัง ที่จริงสิ่งที่เปลี่ยนไปคือจิต จิตรัก จิตชังเป็นเรื่องของจิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป จิตเป็นเพียงความรู้สึกนึกคิดไม่ใช่เราของเรา ไม่ใช่ตัวตนเป็นเพียงจิต ดีใจ เสียใจ ผิดหวัง สมหวังก็เป็นจิต คิดเรื่องดี คิดเรื่องชั่ว คิดถึงบุญบาป ก็เป็นจิตคิดปรุงแต่ง การเอาจิตมาดูให้เห็นจิตเปลี่ยนไปนี้เรียกว่า จิตตานุปัสสนา ฝึกการดูจิตบ่อย ๆ จิตจะสงบระงับจะไม่ยึดมั่นถือมั่น

๔. **ฉัม (ธรรม)** เอาจิตที่เป็นสมาธินี้มาพิจารณากาย เวทนา จิตให้เป็นธรรม (ธรรม แปลว่า ทุกสิ่ง) เห็นทุกอย่าง เป็นธรรม ความรู้สึกนึกคิดเรื่องบุญเป็นกุศลธรรม บาปเป็นอกุศลธรรม สิ่งที่ไม่ใช่บุญไม่ใช่บาป เป็นอภัยกตธรรม กายของเราเป็นรูปธรรม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นนามธรรม เห็นกิเลส รูป รส กลิ่น เสียง โสภ โภรช หลง เป็นนิวรณ์ธรรม (เครื่องกั้นไม่ให้บรรลุธรรม) ปัญญาเห็นแจ้ง เรียกว่า ปัญญาธรรม ทั้งหมดนี้เป็นธรรม ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน บุคคล เรา เขา เป็นเพียงธรรม พระจะสวดบ่อย ๆ ว่า กุสะลาธัมมา อะกุสะลาธัมมา อัมพะยาคะตาธัมมา คือ สิ่งทั้งหลายล้วนเป็นธรรม กายเป็นรูปธรรม เวทนาสัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นนามธรรม

ดังนั้น การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นไปเพื่อบรรลุธรรม ดับทุกข์ได้ ถ้าเราฝึกไปตามขั้นตอน พิจารณาไปที่ละข้อ ให้ชัดเจนจะเกิดผลดีขึ้นเรื่อย ๆ อย่างแน่นอน

## เอกสารประกอบกิจกรรมที่ ๖.๕

### เรื่อง อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายเราเปรียบการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ เหมือนขนอลอยน้ำ ถ้าลอยไปตามน้ำ มันจะไปถึงจุดหมายปลายทาง คือ ทะเล มหาสมุทรอย่างแน่นอน”

๑. ถ้าขนนั้นไม่ถูกยกขึ้น คือ ไม่เลิกปฏิบัติจะไปถึงจุดหมายปลายทางแน่นอน
๒. ถ้าขนนั้นไม่ผู้ไปเสียก่อน คือ ผู้ปฏิบัติไม่เจ็บบ่วยดับสังขารไปก่อนจะถึงจุดหมายปลายทางแน่นอน
๓. ถ้าขนนั้นไม่ขวาง คือ ผู้ปฏิบัติไม่เกิดมิจฉาทิฎฐิ เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม ก็จะถึงจุดหมายปลายทางของขนไม้ คือ มหาสมุทร ที่รวมของขนไม้ คือ มหาสมุทรที่รวมของน้ำที่ยิ่งใหญ่ แต่จุดหมายของมนุษย์คือการดับทุกข์ และถึงนิพพาน ดังนั้นสาวกทั้งหลายพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างจริงจัง สม่่าเสมอ เพื่อลดละกิเลสในระดับต่างๆ เช่น

**สติปัฏฐาน ๔ ข้อ ๑ กายานุปัสสนา** จะลดละความรักสวय รักงาม ราคะจริต จากกายที่เปลี่ยนแปลง ความเป็นสาวสวย หนุ่มหล่อ จะเปลี่ยนไป เป็นวัยกลางคน และก็แก่ไป คนที่เจริญสติข้อนี้ จะมองเห็นกายเป็นเพียงกระสอบป่านที่ภายในเต็มไปด้วยปฏิภูม การเห็นว่ากายสวयงามสำคัญมันหมายความว่าเรา ของเราจะหายไป

**สติปัฏฐาน ๔ ข้อ ๒ เวทนานุปัสสนา** ข้อนี้จะลดละสุขเวทนา ที่เกิดจากกามารมณ์ เช่น หลงรักหญิงสาว ชายหนุ่ม และพวกติดยาเสพติด บุหรี่ ักัญชา ยาบ้า ทั้งหมดเพราะขจัดความหลงที่เป็นสุขเวทนา จิตจะอยู่เหนือเวทนา ด้วยเห็นว่าเป็นเพียงความรู้สึก ไม่ใช่เรา ของเรา มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของความรู้สึก

**สติปัฏฐาน ๔ ข้อ ๓ จิตตานุปัสสนา** คนเราทุกข์ก็เพราะจิตคิดปรุงแต่ง จิตมีทิฏฐิมานะ การเจริญสติข้อนี้จะลดละความดีใจ เสียใจ ความสมหวัง ความผิดหวัง ก็เป็นจิต ความวุ่น ความว่าง ก็เป็นจิต ความทุกข์ ความสุข ก็เป็นจิต ความแค้นขึ้น เบิกบานก็เป็นจิต ไม่ใช่ผู้ชาย ผู้หญิง ตัวเราของเรา มันเป็นเพียงจิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตาม สภาพของมัน นี่คือเห็นจิตเป็นจิต ถ้าเห็นอย่างนี้เราก็ไม่ทุกข์ คนเราทุกข์เพราะไปยึดเอาจิตมาเป็นเรา ของเรา พวกเราคงเคยเห็นพระจีน อ้วนพุงใหญ่ หัวเราะซึ่งเป็นตัวแทนของจิตไม่เป็นทุกข์

**สติปัฏฐาน ๔ ข้อ ๔ รัทธานุปัสสนา** เป็นที่รวมของสติปัฏฐานทั้ง ๓ ข้อ กายา เวทนา และจิตตานุปัสสนา เห็นทุกอย่างเป็นธรรม จะทำให้ลดละการทำลายล้าง สำคัญมันหมายความว่าเป็นตัวกูของกู ทั้งกายและจิตเป็นธรรม คือรูปธรรม นามธรรม ต่างทำหน้าที่ทำลายอวิชชา ว่าเป็นฉันของฉัน สัตว์ทั้งหลายมีแต่กาย เวทนา จิต ธรรม ตัวเราของเราไม่มี

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทำให้เราเห็นสภาวะของสรรพสิ่งตามความเป็นจริง อุปมาดัง ผู้ใหญ่ถือถาดแว่นตาดำ ถ้าใส่แว่นก็เห็นทุกอย่างดำตามสีแว่น แต่เมื่อถาดออกจะเห็นเพียงกาย เวทนา จิต ธรรม ไม่มีตัวตน ไม่ใช่เรา ของเรา มันเป็นเพียงรูปธรรม (รูป) นามธรรม (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)



## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๖ พุทธภาษิตคำกลอน อธิบายเนื้อหาภาคปฏิบัติ

เตลปะปัตตัง ยะธา परिหะเสยยะ เอวัง สะจิตตะมะนุรัักเข  
พืงรักษาจิตของตน เหมือนคนประคองบาตรเต็มด้วยน้ำมัน

สะจิตตะมะนุรัักเข จงตามรักษาจิตของตน  
จิตตั้ง รักเขละ เมธาวิ ผู้มีปัญญาพืงรักษาจิต

ถึงรูปงาม	ลอลักษณ์	สักเพียงไหน
ที่สุดไชร้	ย่อมเนาเหม็น	เป็นเหยื่อหนอน
ชีวิตนี้	ไม่ดำรง	คงถาวร
ความมัวมรณ์	เท่านั้น	เป็นความจริง

เป็นมนุษย์ เป็นได้เพราะใจสูง  
ถ้าใจต่ำ เป็นได้แต่เพียงคน  
ใจสว่างใจสะอาด ใจสงบ  
เพราะทำถูก คิดถูกทุกเวลา  
ใจสกปรก มีดมัวและร้อนแรว  
เพราะทำผิด คิดผิด จิตประวิง  
คิดดูเถิด ถ้าใคร ไม่อยากตก  
ให้ใจสูง เสียได้ ก่อนตัวตาย

เหมือนหนึ่งยุงมีดีที่แววชน  
ย่อมเลียที่ที่ตนได้เกิดมา  
ใครมีครบควร เรียกมनुสสา  
เปรมปรีดา คีนวันสุขสันต์จริง  
ใครมีเข้า ควรเรียก ว่าผีสิง  
แต่ในสิ่ง นำตัว กล้วบบาย  
จงรีบยกใจตน รีบชวนชวาย  
ก็สมหมายที่เกิดมาอย่าเชื่อนอ

พุทธทาสภิกขุ

มีผู้กล่าวว่า น้ำจากฝักบัวไหลกระเซ็นเป็นฝอย กำลังน้ำย่อมน้อยเป็นธรรมดา น้ำจากท่อฉีดดับเพลิงไหลเป็นสายเดียว มีกำลังพุ่งแรงมหากาล จิตใจคนก็เช่นกัน ประเดี้ยวแวบไปโน่นแวบมานี้เหมือนน้ำที่กระเซ็น ไม่มีสมาธิ ย่อมไร้พลัง ส่วนจิตที่มีสมาธิ จะเหมือนน้ำที่พุ่งตรงไปทางเดียว จะมีพลังเหมือนคนที่มีสมาธิ จะคิดอะไรก็พุ่งไปทางเดียว ย่อมมีพลังเหนือจิตที่วอกแวก การทำสมาธิจึงเป็นรากฐานให้จิตได้ประกอบกรรม ทั้ง กาย วาจา ใจ ให้สมประโยชน์แก่ความเป็นจิตที่สมบูรณ์

### อธิบาย - เนื้อหาภาคปฏิบัติ

#### การยืน

ยืนตัวตรงให้เท้าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อย ตาชำเลื่อง มองภาพรวม ๆ เบื้องต่ำ ห่างจากปลายเท้า ๒ - ๓ นิ้ว ยืนเอาจิตตามรู้ว่าการตั้งตรงของกาย โดยบริกรรมว่า “ยืนหนอ ๆ” ขณะกำหนดรู้ว่าการยืนอยู่นี้ ควรบริกรรมอย่างน้อย ๘ ครั้ง เพื่อให้เคยชินกับการกำหนด ผู้มีอายุน้อยควรหลับตาขณะกำหนด จะทำให้รับรู้ว่าการตั้งตรงของของกายได้ชัดเจนขึ้น

เมื่อเดินจงกรมจนสุดสถานที่เดินแล้ว ก่อนจะหันกายกลับพึงบริกรรมว่า ยืนหนอ ๆ ขณะหันกายกลับ พืงตามรู้ว่าการเคลื่อนไหวของเท้า หรือตามรู้ว่าการเคลื่อนไหวของกายส่วนบนบริกรรมว่า กลับหนอ ๆ

อย่างน้อย ๖ ครั้ง ขณะหันกาย ควรหันตามธรรมชาติ โดยเคลื่อนไหวที่ละข้าง จะทำให้ตามรู้ว่าการเคลื่อนไหวได้ชัด  
เจนขึ้น เมื่อหันแล้วจึงเริ่มเดินจงกรมต่อไป

ผลที่ได้คือ ปัญญาความรู้แจ้งการเกิดดับของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (ไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
ทนไม่ได้และไม่มีตัวตน)

### การฝึกสติสมาธิในท่าเดิน (เดินจงกรม)

เมื่อเริ่มต้นเดิน ตั้งกายให้ตรง ลำคอตั้งตรง ไม่ก้มหน้า หรือเงยหน้า ทอดสายตาลงข้างหน้าประมาณ ๔  
ศอกหรือ ๒ เมตร ไม่จ้องที่จุดใดจุดหนึ่ง หรือตาลงเล็กน้อย พอให้เห็นสถานที่เดิน ทอดแขนทั้งสองข้างไว้ด้านหน้า  
หรือด้านหลัง วางมือขวาทับหลังมือซ้าย หรือยกแขนขึ้นกอดอก แยกเท้าทั้งสองห่างกันพอสมควร ขณะเดินลำรวม  
ดวงตาไม่ควรเหลียวมองสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะจะขาดสติ กำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบัน และเกิดความคิดฟุ้งซ่านตามมา

ที่สำคัญพึงทำความเข้าใจที่อยู่ท่าอาการเคลื่อนไหว จดจ่อที่อาการเคลื่อนไหวนั้นที่ค่อย ๆ เคลื่อนจากจุดหนึ่งไป  
ยังอีกจุดหนึ่ง คือมือการยกเท้า ย่างเท้าออกไป และเหยียบเท้าลง จิตผู้ปฏิบัติพึงรับรู้อาการเคลื่อนไหวโดยละเอียด  
ตั้งแต่ยกก้าวเท้าขึ้นมา จนกระทั่งเหยียบเท้าลง อุปมาเหมือนเงาที่ติดตามตัว หรือเหมือนตัวเด็กที่นอนในเปลแล้ว  
เคลื่อนไหวพร้อมกับเปลที่แกว่งไปมา พึงตามรู้อาการเคลื่อนไหวให้แม่นยำทันที ที่มีอาการนั้นโดยไม่ขาดช่วง โดย  
พยายามสังเกตรู้อาการเบาที่เกิดขึ้นเมื่อยกและย่างเท้าออกไป และอาการหนักที่เกิดขึ้นเมื่อเหยียบเท้าลง

บางขณะอาจได้ยินเสียงที่รบกวนขณะปฏิบัติทำให้อยากเหลียวดู พึงหยุดยืนกำหนดรู้จิตที่คิดอยากนั้น  
บริการรว่า “อยากดูหนอ ๆ” ๔ - ๕ ครั้ง จนกว่าความรู้สึกนั้นจะหมดไปก่อนที่จะเริ่มเดินต่อ

### เดินระยะที่ ๑

การเดินจงกรมระยะที่ ๑ เป็นการตามรู้อาการเคลื่อนไหวที่ไม่ละเอียดนัก เมื่อย่างเท้าขวาพึงตามรู้เฉพาะ  
อาการย่างเท้าบริการรว่า “ย่างหนอ” เมื่อย่างเท้าซ้าย พึงตามรู้เฉพาะอาการย่างเท้าเช่นกัน บริการรว่า “ย่างหนอ”  
หรือ ตามรู้ให้ละเอียดขึ้น คือ เมื่อยกเท้าขวาขึ้นบริการรว่า “ขวา” เมื่อย่างเท้าออกไปข้างหน้า บริการรว่า “ย่าง”  
เมื่อส้นเท้าสัมผัสพื้น บริการรว่า “หนอ” ข้างซ้ายเช่นเดียวกัน ขณะเดินไม่ควรเดินให้เร็วหรือช้าเกินไป เมื่อเกิดอาการ  
ฟุ้งซ่าน ก็ให้หยุดกำหนดก่อนเหมือนอริยาบถอื่น ๆ ดังพุทธองค์ตรัสว่า “บุคคลตั้งใจแล้ว จึงทำกรรมทางกาย วาจา  
และใจ

### วิธีต่อสู้กับเวทนา ๓ อย่างคือ

๑. **สู้แบบประจัญบาน** คือ จดจ่อที่อาการปวด จี้ลงไปในพื้นที่ซึ่งปวดมากที่สุด เหมือนการสู้รบแบบ  
ประจัญบานไม่ยอมถอย วิธีนี้แม้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตจดจ่อมาก แต่ก็มีประโยชน์ในการรู้  
แจ้งลักษณะพิเศษของเวทนาได้เร็ว

๒. **สู้แบบกองโจร** คือ กำหนดเวทนาบ้าง เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เหมือนการสู้รบแบบกองโจร ใน  
กรณีเข้าศึกเข้มแข็งกว่า วิธีนี้ใช้ขณะเวทนามารุนแรงยากจะกำหนดได้ จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่น เป็นต้นว่า พอง  
ยุบ เมื่อมีสมาธิมากขึ้น ก็กลับไปกำหนดเวทนาเป็นครั้งคราว

๓. **สู้แบบถอยทัพ** คือ ลักแต่ตามรู้เวทนา ไม่ต้องกำหนดจดจ่อโดยใช้คำบริการรเข้ากำกับ เหมือนคนว่ายน้ำ  
น้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำ โดยไม่ใช้กำลังว่ายน้ำ เมื่อทนต่อเวทนาไม่ได้ก็พึงเปลี่ยนอริยาบถลุกขึ้นเดินจงกรม  
เพื่อให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น สามารถต่อสู้เวทนาได้ในโอกาสต่อไป

## เรื่อง ทางแห่งความดี เวลา ๖๐ นาที

### จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมตระหนักถึงภัยของชีวิต เห็นโทษของอบายมุข รู้จักหลบเลี่ยงทางแห่งความวิบัติ และปฏิบัติตนตามหลักธรรมที่เป็นหนทางแห่งความดี

### เนื้อหาสาระ:

- วิบัติ ๔
  - สี่วิบัติ
  - อาจารย์วิบัติ
  - ทิววิบัติ
  - อาชีวิบัติ
- อบายมุข ๖
- กุศลกรรมบถ ๑๐

### ผู้เข้ารับการอบรม

๒๐๐ คน

### สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ / อุปกรณ์

- ข่าว
- คำกลอน
- เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๗.๑ เรื่อง วิบัติ ๔
- เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๗.๒ เรื่อง อบายมุข ๖
- เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๗.๓ เรื่อง กุศลกรรมบถ ๑๐

### การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- การนำเสนอผลงานกลุ่ม

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	<p><b>บทนำ</b></p> <p>ชีวิตของคนเราทุกคนเกิดมา ย่อมต้องการความเป็นอยู่ที่ดีมีชีวิตที่เป็นสุข มีการดำเนินชีวิตที่ราบรื่นปราศจากทุกข์ภัยอันตรายต่างๆ มาเบียดเบียน ดังนั้นทุกคนจึงต้องรู้จักหลีกเลี่ยงภัยหรือวิบัติ ๔ ประการ และอบายมุข ๖ รู้จักปฏิบัติตนตามหลักธรรม อันเป็นทางแห่งความดีอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้เป็นผู้ที่สังคมยอมรับว่าเป็นคนดีสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติสุข</p>	<p>๑. พระอาจารย์ เกริ่นนำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ถูกต้อง และสนทนากับนักเรียนในเรื่องต่างๆ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ขวากการจับยาบ้า</li> <li>- ้วยรุ่นยกพวกตีกันในวัด</li> </ul> <p>๒. พระอาจารย์ถามนักเรียนในคำถามต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกระทำของบุคคลต่างๆ นั้นจัดว่าเป็นภัยต่อสังคมอย่างไร ให้บอกเหตุผล</li> <li>- การกระทำดังกล่าวมีผลต่อผู้กระทำอย่างไร ให้บอกเหตุผล</li> </ul>
๑๕ นาที	<p><b>๑. วิบัติ ๔</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>๑. สีสวิบัติ</li> <li>๒. อาจารวิบัติ</li> <li>๓. ทิฏฐิวิบัติ</li> <li>๔. อาชีวิวิบัติ</li> </ul>	<p>๓. พระอาจารย์ชี้แนะว่าการกระทำของบุคคลที่กล่าวไว้ในข้อ ๒ นั้นจัดว่าเป็นภัย ซึ่งภัยนั้นจะมี ๒ ชนิด คือ ภัยจากภายนอก และภัยจากภายใน</p> <p>ภัยจากภายนอกเราสามารถป้องกันได้ง่าย บางครั้งรู้ตัวล่วงหน้าว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไร แต่ภัยภายในที่อันตรายมากเพราะส่วนมากเกิดขึ้นที่ตัวเราเอง ภัยภายในนี้เราเรียกว่าวิบัติ พระอาจารย์อธิบายให้เข้าใจเกี่ยวกับ เรื่องวิบัติ (เอกสารประกอบคำบรรยาย ที่ ๗.๑ เรื่องวิบัติ)</p> <p>๔. พระอาจารย์ ตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียน ได้แง่คิดเกี่ยวกับเรื่อง สีสวิบัติ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คีล ๕ ข้อ ข้อใดรักชยาากมากที่สุดให้ นักเรียนแสดงเหตุผล</li> </ul> <p>พระอาจารย์ อธิบายและยกตัวอย่างประกอบผลเสียของสีสวิบัติ</p> <p>๕. พระอาจารย์ตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนได้แง่คิดเกี่ยวกับอาจารวิบัติ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนพากันไปเที่ยวในดิสโก้เทค ดื่มเหล้า และในที่สุดยกพวกตีกัน ก่อให้เกิดผลเสียต่อใครในเรื่องใด ให้บอกเหตุผล</li> </ul> <p>พระอาจารย์ อธิบายและยกตัวอย่าง ความประพฤติที่ไม่เหมาะสม พร้อมยกตัวอย่างบทกลอนเรื่องก้านบัว</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
		<p>๖. พระอาจารย์ตั้งคำถามนักเรียนว่า ปัจจุบันนี้ นักเรียนมีอาชีพอะไร การกระทำที่เหมาะสมกับหน้าที่ของนักเรียนได้แก่อะไรบ้าง พระอาจารย์อธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงภัยของอาชีพวิบัติและ ชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจบทบาทหน้าที่ของนักเรียน</p>
<p>๒๐ นาที</p>	<p>๒. อบายमुख ๖ (เหตุแห่งความเสื่อม ๖ ประการ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ดื่มน้ำเมา</li> <li>๒. เที่ยวกลางคืน</li> <li>๓. เที่ยวดูการละเล่น</li> <li>๔. เล่นการพนัน</li> <li>๕. คบคนชั่วเป็นมิตร</li> <li>๖. เกียจคร้านทำงาน</li> </ol>	<p>๗. พระอาจารย์อธิบายให้นักเรียนรู้จัก หลบเลี่ยงทางแห่งความวิบัติและสังวรระวัง ในอบายमुख ทั้งหลาย (เอกสารประกอบคำบรรยาย ที่ ๗.๒ เรื่อง อบายमुख) และเปรียบเทียบอบายमुखเหมือนผีหกตัวและให้ตัวแทนนักเรียนอ่านกลอน ผีหกตัวให้เพื่อนฟัง (บทกลอนผีหกตัว) และให้ทุกคนท่องบทกลอนพร้อมกัน และ ช่วยกันสรุปลักษณะอบายमुख ๖ ที่ต้องหลีกเลี่ยง</p>
<p>๑๕ นาที</p>	<p>๓. กุศลกรรมบถ ๑๐ ทางแห่งความดี</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ไม่ฆ่าสัตว์</li> <li>๒. ไม่ลักทรัพย์</li> <li>๓. ไม่ประพฤติดิฉินในกาม</li> <li>๔. ไม่พูดปด</li> <li>๕. ไม่พูดส่อเสียด ยุยงให้เข้าใจผิด</li> <li>๖. ไม่พูดคำหยาบ</li> <li>๗. ไม่พูดเพื่อเจ้า เหลวไหลไร้สาระ</li> <li>๘. ไม่คิดโลภอยากได้ของคนอื่นมาเป็นของตน</li> <li>๙. ไม่คิดพยาบาท ไม่จองเวร ไม่ผูกโกรธ</li> <li>๑๐. เห็นถูกต้องตามคลองธรรม</li> </ol>	<p>๘. พระอาจารย์ชี้แนะให้นักเรียนรู้จักแนวทางแห่งความดี (เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๗.๓ เรื่อง กุศลกรรมบถ ๑๐) และแบ่งนักเรียนออกเป็น ๑๐ กลุ่ม ให้นำสิ่งลุ่มงกนช่วยกันคิดเสนอแนะตัวอย่างการทำความดีกลุ่มละ ๑ หัวข้อ ตามหลักกุศลกรรมบถ ๑๐</p> <p>๙. ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอตัวอย่างการทำความดีตามข้อคิดของกลุ่ม โดยให้กลุ่มอื่นช่วยกันเสนอแนะเพิ่มเติม</p> <p>๑๐. พระอาจารย์ชี้แนะวิธีการปฏิบัติตนตามทางแห่งความดี ให้ทุกคนละະทิวฎฐิ และลัญญากับพระอาจารย์ว่าจะหลีกเลี่ยงทางวิบัติและปฏิบัติตนสู่เส้นทางแห่งความดี</p>

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๓๑

### เรื่อง วิบัติ ๔

**วิบัติ** หมายถึง สิ่งที่จะนำไปสู่จุดของข้อเสีย จุดเสื่อมและความบกพร่องขององค์ประกอบต่างๆ ซึ่งเป็นจุดอ่อนที่ปิดช่อง ไม่ให้ผลของกรรมดีเกิดขึ้น มี ๔ อย่าง

**๑. สิลวิบัติ** ความวิบัติแห่งศีล หมายถึง การประพฤติปฏิบัติของบุคคลผู้สมาทานศีลแล้ว มีการย่อหย่อน ไม่ประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีล ถ้าเป็นภิกษุ คือต้องอาบัติปาราชิก หรือสังฆาทิเสส ถือเป็นความเสียหายอย่างยิ่ง

**๒. อาจารย์วิบัติ** ความวิบัติแห่งอาจารย์ หมายถึง ความประพฤติจรรยา มารยาทที่ไม่ดี หรือไม่เหมาะสม ถ้าเป็นพระภิกษุสามเณรมีความประพฤติไม่เหมาะสมดังกล่าว ก็จะเป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อม ขาดความเชื่อถือจากบุคคลอื่นๆ

**๓. ญาณวิบัติ** ความวิบัติแห่งญาณ หมายถึง ความเห็นที่คลาดเคลื่อนไปจากเดิม คือ มีความเห็นที่ขัดแย้ง จากความเป็นจริง เช่น เห็นว่าการทำบุญไม่ได้บุญ การทำบาปไม่ได้บาป ปฏิเสธเรื่องนรก สวรรค์ และนิพพาน เหมือนอธิบายไว้ในญาณวิบัติ ๓

**๔. อาชีวิวิบัติ** ความวิบัติแห่งอาชีวะ หมายถึง การหาเลี้ยงชีพในทางที่ผิดเรียกว่ามิจฉาชีพ ได้แก่ การแสวงหาปัจจัยสี่เครื่องเลี้ยงชีพ เพื่อให้ดำรงอยู่ได้ในสังคม แต่เป็นการแสวงหาในทางที่ผิด สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ทำให้ชีวิตของตนเองตกต่ำ คุณภาพของชีวิตไม่ดีขึ้น สร้างปัญหาให้แก่สังคม

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๓๒

### เรื่อง อบายมุข ๖

#### อบายมุข ๖

**อบายมุข** แปลว่า ทางแห่งความเสื่อม ทางแห่งความพินาศ หรือ เหตุแห่งความเสื่อม เหตุแห่งความพินาศ มี ๖ อย่าง คือ

๑. ดื่มน้ำเมา
๒. เที่ยวกลางคืน
๓. เที่ยวดูการละเล่น
๔. เล่นการพนัน
๕. คบคนชั่วเป็นมิตร
๖. เกียจคร้านทำงาน



### จัดอบายมุข ๖ เป็นผี ๖ ตัว ดังนี้

ผีที่ ๑ ชอบสุรา เป็นอาจิน	ไม่ชอบกิน ข้าวปลา เป็นอาหาร
ผีที่ ๒ ชอบเที่ยว ยามวิกาล	ไม่รักบ้าน รักพ่อ รักแม่ตน
ผีที่ ๓ ชอบเที่ยว ดูการละเล่น	ไม่ละเว้น บาร์คลับ ละครโขน
ผีที่ ๔ คบคนชั่ว มัวกับโจร	หนีไม่พ้น อาญา ตราแผ่นดิน
ผีที่ ๕ ชอบเล่นมั่ว กีฬาบัตร	สารพัด คาสีโน ไฮโลลั่น
ผีที่ ๖ ชอบเกี้ยวจรรยาน การทำกิน	มีทั้งสิ้น หกผี อับปรีย์เอย

ผี ๖ ตัวนี้ นักปราชญ์เรียกว่า อบายมุข แยกเป็น ๒ คำ คือ อบาย แปลว่า ความเสื่อม ความฉิบหาย ความวายวอด หรือที่หาความเจริญไม่ได้ มุข แปลว่า หนทางหรือปากทางที่จะนำไปสู่ความเสื่อม ฯลฯ อบายมุขไม่ใช่ตัวเสื่อมแต่เป็นปากทางที่จะนำไปสู่ความเสื่อม ดังนั้น ทุกคนต้องสังวรระวังไว้

มาเริ่มกันที่**ผีตัวแรก** ผีสุรานักปราชญ์บอกว่าสุรามีโทษ ๖ ประการ

อันสุราเมรัยใครเสพติด พาชีวิตมีตมจนฉิบหาย

๑. ทรัพย์สินของตนพลันวอดวาย
๒. อาจตายด้วยทะเลาะเพราะความเมา
๓. เจ็บป่วยด้วยโรคพยาธิ
๔. คนตำหนินินทาพาอับเฉา
๕. หน้าด้านหนักหนาเวลาเมา
๖. โง่เขลาปัญญาหมดหมดสิ้นเอย

เรื่องสุราไม่ได้หมายถึงสุราอย่างเดียว แต่รวมความถึงยาเสพติดด้วย (ดูในเอกสาร)

**ผีที่ ๒** ผู้ชอบเที่ยวกลางคืนบ่อยไปในสถานที่ไม่ควรไป มีโทษ ๖ อย่าง คือ

๑. ไม่รักษาตนเอง
๒. ไม่รักษาลูกเมีย
๓. ไม่รักษาทรัพย์สมบัติ
๔. เป็นที่ระแวงของคน
๕. มักถูกใส่ความ
๖. ได้รับความเดือดร้อน

คนที่มัวเมาในเพศตรงกันข้าม ก็จัดเข้าในผีตัวนี้

**ผีตัวที่ ๓**

ผีตัวนี้มีโทษคล้ายเทียวกลางคืน คนที่ตกเป็นทาสของการเทียวเล่น เห็นการเทียวสำคัญกว้างาน อะไรจะเกิดขึ้น คนที่ถูกผีตัวนี้เข้าสิงจะมีอาการดังนี้คือ

ประเภทรำร้อง ดนตรี เพลงที่ไหน ไปที่นั่น สุดท้ายจะเป็นอย่างไร พระอาจารย์อยากจะบอกว่า “ไม่มีมหาโจรคนใด ที่จะปล้นเราได้ เท่ากับความสُر่ยสُر่ร้ายในตัวของเราเอง”

**ผีตัวที่ ๔**

ผีตัวนี้เป็นที่น่ากลัวที่สุด เพราะคนหลายต่อหลายคนต้องเสียชีวิตเพราะผีตัวนี้ เพราะว่าบางคนเป็นนักเรียน อยู่ดีดี พอคบนักเลงจากนักเรียนกลายเป็นนักเลงไปเลย

(ไม่เห็นเรื่องเพื่อน เพราะซ้ากับเรื่อง ๕ ดี เพื่อชีวิต แต่อัจบรรยายได้ถ้ามีข้อมูลดีดี เพื่อตอกย้ำได้ เพราะเรื่องเพื่อนสำคัญมากสำหรับวัยรุ่น)

**ผีตัวที่ ๕ คือ ผีการพนัน**

นักปราชญ์บอกว่าการเล่นการพนันมีโทษ ๖ สถานคือ

๑. เมื่อชนะยอมก่อเวร (คือมีคนผูกใจเจ็บคิดจะเอาคืน)
๒. เมื่อแพ้ย่อมเสียตายทรัพย์สิน
๓. ทรัพย์สินยอมเสียหาย (บางครั้งได้มาลำบากแต่เสียง่าย)
๔. เมื่อเข้าที่ประชุมคนไม่เชื่อถือ
๕. เป็นที่หมิ่นประมาทของเพื่อน
๖. ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย

**ผีตัวที่ ๖ คือ ผีความเกียจคร้าน**

“ความเกียจคร้าน เป็นมารดาของความชั่วทุกชนิด” คนที่เกียจคร้านอ้างเหตุผลต่างๆ เหล่านี้คือ

มักอ้างว่า หนาวนัก / ร้อน / เย็นแล้ว / เข้าอยู่ / หิวอยู่ / กระจายแล้ว ไม่ทำงาน สุดท้ายก็ไม่ทำงาน ในที่สุดชีวิตก็จะมีแต่ความเลื่อม

คนในสังคมใดมัวเมาอยู่ในอบายมุขดังกล่าวข้างต้น สังคมนั้นจะพบแต่ความเลื่อม ความพินาศหายนะโดย ไม่ต้องสงสัย หากคนในสังคมต้องการให้ตนเอง ครอบคร้ว และสังคมมีความเจริญรุ่งเรือง มีความสุข ก็จำต้องละเว้นอบายมุข (ทางแห่งความเลื่อม) ทั้ง ๖ เหล่านี้เสีย ตั้งหน้าทำมาหากินโดยสุจริตด้วยความขยันหมั่นเพียร ให้การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สังคมก็จะมีแต่ความสุข ความเจริญอย่างแน่นอน

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๓๗.๓

### เรื่อง กุศลกรรมบถ ๑๐

- กุศลกรรมบถ ๑๐ คือ การประพฤติปฏิบัติตามทางที่นำไปสู่ความดี ๑๐ ประการ ได้แก่
๑. ไม่ฆ่าสัตว์
  ๒. ไม่ลักทรัพย์
  ๓. ไม่ประพฤติผิดในกาม
  ๔. ไม่พูดปด
  ๕. ไม่พูดส่อเสียด ยุยงให้เข้าใจผิด
  ๖. ไม่พูดคำหยาบ
  ๗. ไม่พูดเพ้อเจ้อ เหลวไหลไร้สาระ
  ๘. ไม่คิดโลภอยากได้ของคนอื่นมาเป็นของตน
  ๙. ไม่คิดพยาบาท ไม่จองเวร ไม่ผูกโกรธ
  ๑๐. เห็นถูกต้องตามคลองธรรม

นอกจากนี้วิธีการทำความดีนั้นมี ๑๐ วิธี เรียกว่า “บุญกิริยาวัตถุ ๑๐” คือ

- |                    |  |
|--------------------|--|
| ๑. ทานมัย          | ความดีสำเร็จได้ด้วยการให้ปันสิ่งของ                              |
| ๒. ศีลมัย          | ความดีสำเร็จได้ด้วยการรักษาศีล หรือ ประพฤติดีทางกายและวาจา       |
| ๓. ภาวนามัย        | ความดีสำเร็จได้ด้วยการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญองกามด้วยสมาธิและปัญญา |
| ๔. อปจายนมัย       | ความดีสำเร็จได้ด้วยการประพฤติสุภาพอ่อนน้อม                       |
| ๕. เวยยาวัจจมัย    | ความดีสำเร็จได้ด้วยการชวนชวรายรับใช้บำเพ็ญประโยชน์               |
| ๖. ปัตติตานมัย     | ความดีสำเร็จได้ด้วยการเฉลี่ยส่วนแบ่งความดีให้แก่ผู้อื่น          |
| ๗. ปัตตานุโมทนามัย | ความดีสำเร็จได้ด้วยการพลอยยินดีในการทำความดีของผู้อื่น           |
| ๘. รัम्मัสสวนมัย   | ความดีสำเร็จได้ด้วยการฟังธรรม คือ การศึกษาหาความรู้              |
| ๙. รัम्मเทสนามัย   | ความดีสำเร็จได้ด้วยการสั่งสอนให้ความรู้                          |
| ๑๐. ทิฏฐุชุกัมม    | ความดีสำเร็จได้ด้วยการทำความเห็นให้ถูกต้อง                       |

## บทกลอน เรื่อง ก้านบัว

ก้านบัวบอกกลิ่น	ชลธาร
มารยาทส่อสันดาน	ชาติเชื้อ
โฉดฉลาดเพราะคำขาน	ฟังทราบ
กอหญ้าเหี่ยวแห้ง	บอกร้าย แสลงดิน



## ทางแห่งความดี



## เรื่อง การเข้าถึงพระรัตนตรัย เวลา ๔๕ นาที

### จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ความเข้าใจ ความหมายของพระรัตนตรัย สามารถวิเคราะห์ได้ว่าสิ่งใด เป็นที่พึ่งอันประเสริฐทำให้เกิดความศรัทธา ที่จะนำหลักธรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม จนถึงขั้น ล่วงพ้นความทุกข์ได้

### เนื้อหาสาระ:

๑. ความหมายที่พึ่งระดับต่าง ๆ
๒. คุณค่าความสำคัญของพระรัตนตรัย
๓. การเข้าถึงพระรัตนตรัย คือ การเข้าถึง
  - พระพุทธ
  - พระธรรม
  - พระสงฆ์ซึ่งเป็นการเข้าถึงโดย
  - รูปธรรม
  - บุคคลลักษณะฐาน
  - ธรรมลักษณะฐาน
๔. วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในชีวิตประจำวัน
๕. อานิสงส์ในการเข้าถึงพระรัตนตรัย
๖. ภาคผนวก พุทธสุภาษิตที่เกี่ยวกับที่พึ่ง ข้อความนำรู้ในพระไตรปิฎก ตัวอย่างต่างๆ

### ผู้เข้ารับการอบรม

๖๐ - ๘๐ คน

### แหล่งการเรียนรู้/สื่อ/อุปกรณ์

- |                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๘.๑ | ความหมายที่พึ่งระดับต่าง ๆ    |
| เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๘.๒ | คุณค่าความสำคัญของพระรัตนตรัย |
| เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๘.๓ | การเข้าถึงพระรัตนตรัย         |

- เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๘.๔ วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัย  
ในชีวิตประจำวัน
- เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๘.๕ อานิสงส์ในการเข้าถึงพระรัตนตรัย  
(พุทธสภาพิตที่เกี่ยวกับที่พึ่ง ข้อความนำรู้  
ในพระไตรปิฎก ตัวอย่างต่าง ๆ)
- เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๘.๖ ภาคผนวก

## การวัดผลและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมการตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน



เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	<p><b>บทนำ</b></p> <p>มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ ที่ต้องดูแลเอาใจใส่อภิบาลกันเป็นพิเศษตั้งแต่ทารก เพราะทารกไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ บิดา-มารดา จึงเป็นที่พึ่งของลูกที่สำคัญที่สุด ที่พึ่งของมนุษย์จึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะที่พึ่งคือสิ่งยึดเกาะจับให้เราดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคง ที่พึ่งของมนุษย์มีหลายระดับ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ครูอาจารย์ เพื่อนก็เป็นระดับที่เราพึ่งได้ แต่ก็อยู่กับเราไม่นาน จึงจำเป็นต้องมีที่พึ่งที่ถาวร คือ พระพุทธศาสนา อันได้แก่ พระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งเป็นที่พึ่งอันเกษมสูงสุด เพราะเมื่อได้ศึกษาให้เข้าใจแล้วจะอยู่กับเราตลอดชีวิต</p> <p>สิ่งสำคัญในเรื่องนี้คือ เราต้องมีทัศนคติที่ถูกต้องก่อนว่า เราหาที่พึ่งอย่างไร เอาหลักมาปฏิบัติอย่างไร หรือเพียงแค่อวดอวดนอนอย่างเดียว เราจึงต้องรู้จริงและปฏิบัติได้อย่างถูกต้องด้วย วัตถุประสงค์ของเราคือ นักเรียนสามารถบอกได้ว่าพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอันประเสริฐ</p>	<p>๑. พระอาจารย์สนทนากับนักเรียนโดยใช้คำถามต่อไปนี้</p> <p>นักเรียนมีที่พึ่งแล้วหรือยัง เป็นอะไร เพราะอะไรจึงเลือกที่พึ่งอย่างนั้น และเกิดอะไรขึ้นบ้าง หลังจากที่เรารู้ได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วย สุ่มถาม นักเรียนประมาณสัก ๖ - ๗ คน นักเรียนช่วยกันสรุปว่า ที่พึ่งที่ประเสริฐมีอะไรบ้าง ที่พึ่งที่ไม่ประเสริฐมีอะไรบ้าง พระอาจารย์สรุปข้อความ นำรู้ในพระไตรปิฎกเรื่องที่ว่าที่พึ่งอันประเสริฐ และที่พึ่งอันไม่ประเสริฐ</p> <p>๒. พระอาจารย์เล่าตัวอย่าง แล้วให้นักเรียน ช่วยกันสรุปที่พึ่งอันประเสริฐ และที่พึ่งอันไม่ประเสริฐ เป็นอย่างไร และนักเรียนพอใจที่จะได้ที่พึ่งอันประเสริฐ</p> <p>๓. พระอาจารย์เล่าเรื่องที่พึ่งระดับต่าง ๆ และที่พึ่งสูงสุด</p> <p>(เอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ ๘.๑)</p>
๑๐ นาที	<p><b>เรื่อง คุณค่าและความสำคัญของพระรัตนตรัย</b></p> <p>บทสวดมนต์ เขมาเขมาขณะขณะที่ปีกะคาถาว่าด้วยที่พึ่งอันประเสริฐ พระรัตนตรัย เป็นที่พึ่งได้ด้วยความหมายที่เป็นพุทธปัญญา (พระพุทธ)</p> <p>การน้อมนำหลักธรรมความสงบเย็นมาไว้ในจิตด้วยการปฏิบัติ (พระธรรม)</p> <p>การเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม ปฏิบัติออกจากทุกข์ ละชั่ว ทำดี (พระสงฆ์)</p>	<p>๔. นักเรียนสวดมนต์ก่อนที่จะสวดบทนี้ขึ้น ชี้แนะให้เห็นคุณค่าและความสำคัญของพระ รัตนตรัย (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๘.๒)</p> <p>๕. สังเกตพฤติกรรมความสงบของนักเรียนว่า เข้าใจคุณค่าของพระรัตนตรัยที่แท้จริงหรือไม่ เมื่อสวดมนต์เสร็จแล้วช่วยกันสรุปหาวิธีเลือกลักษณะที่พึ่งที่ประเสริฐ และละเลิกลักษณะการหาที่พึ่งที่ไม่ถูกต้อง</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	<p><b>๓. เรื่องการเข้าถึงพระรัตนตรัย</b></p> <p>การเข้าถึงพระรัตนตรัยมี ๓ ด้าน รวม ๙ ทาง โดยดูจากแผนภูมิ</p> <p>การเข้าถึงพระพุทธ เข้าถึงได้ ๓ ทาง คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกราบไหว้พระพุทธรูป จิตสงบ มี ศีล สมาธิ ปัญญา</li> <li>- การเห็นความดีของพระพุทธองค์ เมื่อยังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ หรือด้านพุทธจริยา เกิดศีล สมาธิ ปัญญา</li> <li>- การเห็นตามจริงของคำสอนเรื่องอริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา ฯลฯ</li> </ul> <p>การเข้าถึงพระธรรม และพระสงฆ์ ทำได้ ๓ ทางเช่นกัน</p>	<p>๖. พระอาจารย์แสดงแผนภูมิในด้านกรอบความคิด เกี่ยวกับการเข้าถึงพระรัตนตรัย ๙ ทาง คือ รัตนะ ละ ๓ ด้าน ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ด้านรูปธรรม ของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์</li> <li>ด้านบุคลลาธิษฐาน ของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์</li> <li>ด้านธรรมาธิษฐาน ของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์</li> </ul> <p>(เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๘.๓)</p> <p>๗. ให้ตัวอย่างเพื่อการเห็นจริง ด้วยการเล่าเรื่อง ประกอบการเข้าถึง พระพุทธ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การไหว้พระพุทธรูปควรได้อย่างไร</li> <li>- ความดีของเจ้าชายสิทธัตถะได้แก่สิ่งใด</li> <li>- ความเมตตากรุณาของพระพุทธองค์คืออย่างไร</li> <li>- เล่าถึงหลักของการเข้าถึงพระธรรม ยก สุภาสิต คำกลอน ข้อความนำรู้ในพระไตรปิฎก เรื่อง ตาบอดคลำช้าง ที่ฟังอันอุดม และที่ฟังอันไม่อุดม</li> <li>- การเข้าถึงพระสงฆ์ ควรเล่าตัวอย่างจาก ประสบการณ์ของพระอาจารย์ และจากประวัติ พุทธสาวก พุทธสาวิกา</li> </ul>
๑๕ นาที	<p><b>๔. วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัย ในชีวิตประจำวัน</b></p> <p>ความสงบ (เกิดปัญญา) จากการสวดมนต์ สภาวจิต ที่สะอาด สว่าง สงบ จิตเป็นกุศล</p>	<p>๘. พระอาจารย์กล่าวชี้แนะเพื่อให้เข้าใจว่า การเข้าถึงพระรัตนตรัย เกิดปัญญาแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ ทำให้ไม่ทุกข์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ยกตัวอย่างต่าง ๆ จากข้อมูล ข่าวสาร</li> <li>- การสวดมนต์</li> <li>- การทำสมาธิ</li> </ul> <p>(เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๘.๔)</p>



เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
	<p><b>๕. อานิสงส์ในการเข้าถึงพระรัตนตรัย</b>                      ขจัดความกลัว และดับทุกข์ได้จากการปฏิบัติดี ทำดี                      เอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ ๘.๕</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา</li> <li>- นักเรียนเล่าประสบการณ์ของนักเรียน</li> </ul> <p>๙. พูดย่ออานิสงส์จากการได้ทำดี จิตเบิกบานอย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์การมาวัด มีสภาพจิตที่ดี อิ่มเอิบจากการทำดีอย่างไร</li> </ul> <p>๑๐. นำคำแปลจากบทสวดมนต์ ทำวัตรเย็น ตอนสรุปว่า ขออุปัชฌายะ (ความซื่อ) ทั้งหลาย จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย ด้วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนี้</p> <p>๑๑. ให้นักเรียนกล่าวว่า “ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย” (ขยายความต่อ)</p>

## เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๘.๑

## เรื่อง ความหมายที่ฟังระดับต่าง ๆ และที่ฟังสูงสุด

มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ ทุกคนล้วนต้องการที่ฟังด้วยกันทั้งนั้น ที่ฟังที่ทุกคนฟังอยู่นั้น เช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ ภิกษุ เพื่อน ๆ ซึ่งก็ถือว่าเป็นที่ฟังในระดับหนึ่ง แต่ท่านเหล่านี้ไม่สามารถที่จะดูแล ช่วยเหลือเราได้อย่างตลอดเวลา หรือติดตามเราไปทุกหนทุกแห่ง จึงยังไม่ถือว่าเป็นที่ฟังที่ประเสริฐสุดอย่างแท้จริง

ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ เรายังมีที่ฟังที่ช่วยเตือนสติให้เราคิดทำอะไรได้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพ และติดตามเราไปตลอดเวลา ที่ฟังนั้นคือ พระรัตนตรัย ซึ่งถือว่าเป็นที่ฟังที่ประเสริฐสุด และช่วยให้เราปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และเมื่อปฏิบัติตามคำสอนแล้ว ทำให้แคล้วคลาดจากอันตรายทั้งปวง

ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทยในโอกาสขึ้นปีใหม่ ในวันที่ ๓๑ ธันวาคม ของทุกปี พระองค์จะอัญเชิญคุณพระศรีรัตนตรัย อันเป็นที่ฟังของพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย มาประทานให้พสกนิกรไทยทุกคน เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ ดังเช่น

“ขออานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์อันเป็นที่เคารพเลื่อมใสของชาวไทย จงปกป้องรักษา ท่านทั้งหลาย ให้แคล้วคลาดจากภัยอันตรายและเหตุชั่วร้ายทุกสิ่ง บันดาลให้แต่ละคนมีกำลังกาย กำลังใจ กำลังปัญญา และกำลังสามัคคีอันกล้าแข็งพร้อมมูล สามารถประกอบกรณียกิจน้อยใหญ่ เพื่อประโยชน์ตน ประโยชน์ชาติให้บรรลุผลเลิศได้ทุกสิ่ง ทั้งสามารถที่จะรักษาอิสราภาพอธิปไตยและความเจริญร่มเย็นของบ้านเมืองให้มั่นคงอยู่ชั่วกาลนาน

ขอให้ทุกท่านจงประสบความสุข สิริสวัสดิ์ พิชิตมมงคล และสิ่งอันพึงประสงค์ ตลอดศกหน้านี้จงทั่วกัน”  
(๓๑ ธันวาคม ๒๕๓๖)

นอกจากนี้ชาวพุทธยังเข้าใจดีว่าการยึดพระรัตนตรัยเป็นที่ฟังนั้น เกิดผลแก่ผู้ยึดมั่น และปฏิบัติตามได้จริง เราจึงมีการสวดมนต์ สรรเสริญคุณพระรัตนตรัยกันในทุกวันที่หน้าเสาธงตอนเช้าก่อนเข้าเรียน เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง และเป็นธรรมเนียมศาสนพิธีที่ต้องปฏิบัติ ก่อนทำกิจกรรมทางศาสนา ชาวพุทธต้องกล่าวคำรับไตรสรณคมน์ แม้ไปเผยแพร่ในต่างแดน พระสุเมธาจารย์ (สุเมโธภิกขุ) ได้บรรยายให้ชาวอังกฤษฟังว่า “เมื่อมีผู้มาถามว่า เป็นชาวพุทธจะต้องทำอย่างไรบ้าง เราจะตอบว่า เราถือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่ฟัง แล้วเราสวดเป็นภาษาบาลีว่า

พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ (ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเป็นสรณะ)

ธัมมํ สระระณัง คัจฉามิ (ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ)

สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ (ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ)

บทสวดนี้ แปลว่า ขอถึง ซึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่ฟัง

สระระณะ หมายถึง ที่ฟัง หรือ ความระลึกถึง การเตือนสติ

คัจฉามิ หมายถึง แปลว่า ถึง

ซึ่งเราต้องทำความเข้าใจต่อไปว่า พระรัตนตรัยเป็นที่ฟังได้อย่างไร

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๘.๑๓ เรื่อง คุณค่าและความสำคัญของพระรัตนตรัย

ดังได้กล่าวแล้วว่า พระรัตนตรัยประกอบด้วย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

**สรณะที่ ๑** การที่พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งได้ หมายถึง พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งในฐานะเป็นองค์คุณแห่งปัญญา คำว่า พุทธ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จึงไม่ใช่ตัวตนจริงของพระองค์ แต่คือสิ่งที่ทรงสอนให้เกิดปัญญาขึ้นในดวงจิตของเรา พุทธปัญญานั้นปกป้องคุ้มครองเราได้ เพราะเราประพฤติปฏิบัติด้วยปัญญา เราก็จะปลอดภัย

**สรณะที่ ๒** คือพระธรรม หมายถึง การน้อมนำพระธรรมใส่ตัว นำความสงบเย็นมาไว้ในจิตด้วยการศึกษา และปฏิบัติ จะเห็นผลได้ด้วยตนเอง เราจะเห็นความจริงความถูกต้องของโลกจากการมีสติ และมีเหตุผลของธรรม

**สรณะที่ ๓** คือพระสงฆ์ หมายถึง ผู้ประพฤติปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ และเป็นผู้ทำดี เป็นผู้มีเมตตา กรุณา

ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จึงเป็นที่พึ่งอย่างแท้จริง แต่การเรี่ยไรเราต้องเรี่ยไรรู้ ตามหลักวิชาการ ดังนี้

<b>พระรัตนตรัย</b>	หมายถึง	แก้ว ๓ ดวง เป็นสิ่งมีค่า และเคารพบูชา ในพระพุทธศาสนา ๓ ประการ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
<b>พระพุทธ</b>	หมายถึง	พระพุทธเจ้าผู้ได้ตรัสรู้ธรรมอันประเสริฐ อริยสัจ ๔ ประการ และทรงสั่งสอนให้ผู้อื่นรู้ตาม
<b>พระธรรม</b>	หมายถึง	คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลักความจริง หลักความดีงาม
<b>พระสงฆ์</b>	หมายถึง	สาวกของพระพุทธเจ้า ผู้ประพฤติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

### ความสำคัญของพระรัตนตรัยว่าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐ

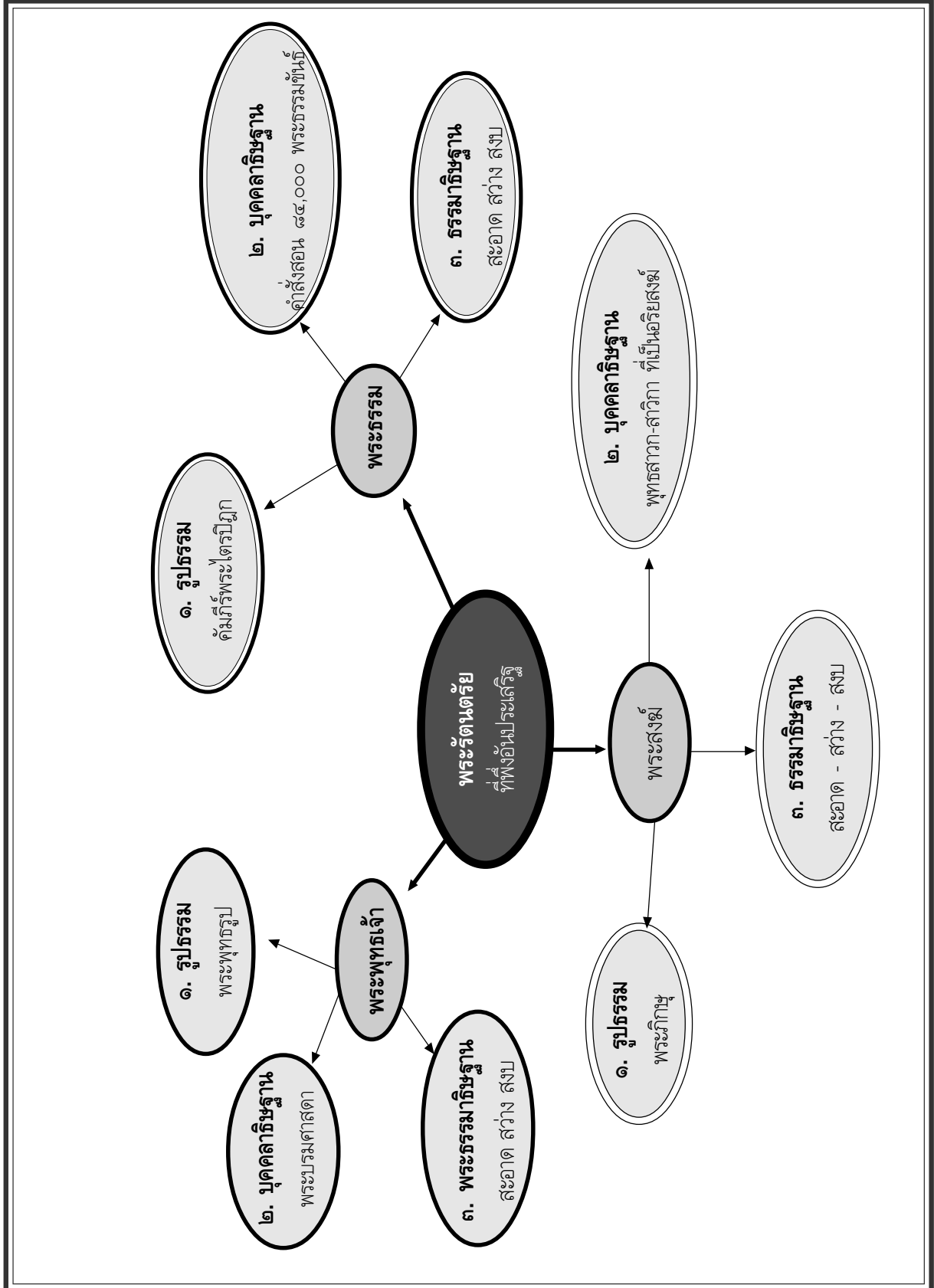
พระรัตนตรัย เป็นหลักยึดเหนี่ยวของชาวพุทธทั่วไป จึงถือเอาสรณคมน์ คือการเข้าถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะว่าเป็นเครื่องหมายของการเป็นพุทธศาสนิกชน และความเป็นอุบาสก อุบาสิกา ซึ่งก็มีคุณสมบัติอย่างหนึ่งว่าเป็นผู้มีศรัทธาตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวในพระรัตนตรัย อันจะเป็นศรัทธานำไปสู่การมีปัญญา ช่วยให้เกิดสัมมาทิฐิ (ความเห็นถูก)

กล่าวโดยสรุป พระรัตนตรัยเป็นสรณะ คือเมื่อระลึกถึงพระรัตนตรัย ก็เตือนให้ใช้วิธีที่ถูกต้องในการแก้ปัญหาสามารถดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ อย่างน้อยก็ทำให้หยุดยั้งจากความชั่ว มั่นใจจะทำดี หายหวาดกลัว ไม่หวั่นไหว และมีจิตใจผ่องใสในเวลานั้น ๆ

## เขมาเขมะสระระณะที่ปีกะคาถา

**พะหุง เว สระระณัง ยันติ**                      **ปีพะพะตานิ ะนะนานิ จะ,**  
**อารามะรุกขะเจตยะยานิ**                      **มะนะสสา ะยะยะตัสชิตา,**  
 มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว  
 ก็ถือเอาภูเขาบ้าง ป่าไม้บ้าง, อาราม และรุกขเจดีย์บ้าง เป็นสรณะ,  
**เนตัง โข สระระณัง เขมิง**                      **เนตัง สระระณะมุตตะมัง,**  
**เนตัง สระระณะมาคัมมะ**                      **สัพพะทุกขา ประมุจจะติ,**  
 นั้น มีใช้สรณะอันเกษมเลย, นั้น มีใช้สรณะอันสูงสุด;  
 เขาอาศัยสรณะ นั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.  
**โย จะ พุทธัญจะ รัมมัญจะ**                      **สังฆัญจะ สระระณัง คะโต,**  
**จัตตาริ ะริยะสัจจานิ**                      **สัมมปปัญญายะ ปัสสะติ**  
 ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว,  
 เห็นอริยสัจจ์ คือ ความจริงอันประเสริฐสี่ ด้วยปัญญาอันชอบ ;  
**ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง**                      **ทุกขัสสะ จะ ะตีกกะมัง,**  
**อะริยัญญัญญัญญัง คัมคัง**                      **ทุกขุปะสะมะคามินัง,**  
 คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้,  
 และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์ ;  
**เอตัง โข สระระณัง เขมิง**                      **เอตัง สระระณะมุตตะมัง,**  
**เอตัง สระระณะมาคัมมะ**                      **สัพพะทุกขา ประมุจจะติ**  
 นั้นแหละ เป็นสรณะอันเกษม, นั้น เป็นสรณะอันสูงสุด ;  
 เขาอาศัยสรณะ นั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ .

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๘.๓ เรื่อง การเข้าถึงพระรัตนตรัย



## การเข้าถึงพระพุทธเจ้าใน ๓ ความหมาย

๑. โดยรูปธรรม คือ พระพุทธรูป
๒. โดยบุคคลาธิษฐาน คือ พระบรมศาสดา ในพุทธประวัติ
๓. โดยธรรมาธิษฐาน คือ พระพุทธคุณ (สะอาด สว่าง สงบ)

**๑. พระพุทธเจ้าโดยรูปธรรม** คือ การสร้างพระพุทธรูป แทนองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้คนเคารพบูชา ระลึกถึงพระพุทธคุณ และเป็นเครื่องช่วยเตือนสติ ซึ่งทำให้เกิดศรัทธามุ่งมั่นในการที่จะเดินตามรอยพระบาทพระศาสดา

และการเคารพพระพุทธรูป เมื่อกราบแล้วใจนั้นต้องระลึกถึงพระพุทธเจ้าที่เต็มไปด้วยพระเมตตา กรุณา ทรงไว้ซึ่งความบริสุทธิ์

ดังนั้นในงานพิธีทำบุญต่างๆ หรือเวลาที่นักเรียนสวดมนต์ไหว้พระ ก็จะมีพระพุทธรูปเป็นประธานในงานนั้น ๆ ด้วย

**๒. พระพุทธเจ้าโดยบุคคลาธิษฐาน** คือเน้นให้รู้ประวัติ ความเป็นมาของพระบรมศาสดา โดยกล่าวถึงพุทธประวัติตั้งแต่เยาว์ การศึกษาเล่าเรียน การออกบวช แสดงธรรม จนถึงปรินิพพาน และคุณธรรมทั้งหลายอันสูงส่ง ที่มีอยู่ในพระองค์ตั้งแต่เด็ก เช่น มีความเมตตา ช่วยเหลือหงส์ที่พระเวทหัตถ์ตกลงมา โดยเอามารักษา เจ้าชายเวทหัตถ์เห็นจะเอาคืน โดยอ้างว่าตนเองเป็นคนยิงตก ควรจะเป็นเจ้าของ จึงไปหาคนตัดลิ้นความ และผลการตัดลิ้นออกมาว่า “คนที่ให้ชีวิตควรเป็นเจ้าของชีวิต คนที่ทำลายชีวิตไม่สมควรเป็นเจ้าของ”

**๓. พระพุทธเจ้าโดยธรรมาธิษฐาน** เน้นถึงพุทธคุณสาม ได้แก่ พระกรุณาธิคุณ พระปัญญาคุณ และพระบริสุทธิ์คุณ ระลึกถึงคุณความดีของพระองค์ คือ การทำให้สะอาด สงบ สว่าง ตามหลักของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เกิดความระมัดระวัง ตั้งใจ ไม่ประมาท จึงเป็นการ “ถึง” พระพุทธเจ้าจริง มิได้สักแต่ว่าเปล่งวากว่าถึงเท่านั้น เช่น มีการจุดธูปไหว้พระ เราจะจุดธูป ๓ ดอก เพื่อเตือนให้เราระลึกถึง **เกิดความสะอาดด้วยศีล ได้แก่ ความระมัดระวัง เกิดความสงบด้วยสมาธิ ได้แก่ความตั้งใจ เกิดความสว่างด้วยปัญญา ได้แก่ ไคร่ครวญ**

## การเข้าถึงพระธรรม ใน ๓ ความหมาย

๑. โดยรูปธรรม คือ คัมภีร์บันทึกคำสอนเรียกว่า พระไตรปิฎก
๒. โดยบุคคลาธิษฐาน คือ คำสั่งสอนต่าง ๆ ๘๔,๐๐๐ ข้อ
๓. โดยธรรมาธิษฐาน คือ พระธรรมคุณ (สว่าง สะอาด สงบ)

**๑. พระธรรมโดยรูปธรรม** มีการสร้างคัมภีร์พระไตรปิฎกถึง ๔๕ เล่ม ให้เราได้ศึกษาและปฏิบัติตาม ถ้าไม่นำมาอ่านก็ไม่มีประโยชน์ แม้อ่านแล้วไม่ปฏิบัติก็ได้ชื่อว่า ถึงหนังสือ หาใช่ถึงธรรมไม่ หลักสูตรการเรียนวิชาพระพุทธศาสนากำหนดให้เรียนเรื่อง พระไตรปิฎก ข้อความน่ารู้ในพระไตรปิฎกเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ ตาบอดคลำช้าง ที่ฟังอันอุดม และที่ฟังอันไม่อุดม ดังตัวอย่าง (ในภาคผนวก) การศึกษาพระไตรปิฎก จึงเป็นแหล่งเรียนรู้ และนำความรู้มาปฏิบัติ

**๒. พระธรรมโดยบุคคลาธิษฐาน** หมายถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นดี พระองค์ได้ทรงกล่าวไว้ว่า โย ธัมมัง ปัสสติ โส มัง ปัสสติ ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา เช่น พระวัคกลี คอยอยู่ใกล้พระพุทธเจ้า แต่พระองค์ทรงตักเตือนว่านั่นมิใช่การเห็นพระองค์ คนที่เห็นธรรม แม้อยู่ไกลก็ยังชื่อว่า เห็นพระองค์ คนที่อยู่ใกล้พระองค์ แต่ไม่เห็นธรรม ยังถือว่าอยู่ห่างไกลพระองค์

**๓. พระธรรมโดยธรรมาธิษฐาน** คือเน้นให้เข้าใจถึงหลักสัจธรรมเนื้อแท้ คือ พระธรรมคุณ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติเท่านั้นจึงจะเห็นเอง เมื่อปฏิบัติแล้วจึงจะเกิดผลได้ตลอดเวลา การเข้าถึงธรรม จึงต้องถึงที่ความถูกต้องทั้ง กาย วาจา ใจ เกิดความสะอาดด้วยศีล ได้แก่ ความระมัดระวัง เกิดความสงบด้วยสมาธิ ได้แก่ความตั้งใจ เกิดความสว่างด้วยปัญญา ได้แก่ ไคร่ครวญ

### การเข้าถึงพระสงฆ์ ใน ๓ ความหมาย

๑. โดยรูปธรรม คือ พระภิกษุ
๒. โดยบุคคลาธิษฐาน คือ พุทธสาวก พุทธสาวิกา ผู้เป็นอริยสงฆ์
๓. โดยธรรมาธิษฐาน คือ พระสังฆคุณ (สะอาด สว่าง สงบ)

**๑. พระสงฆ์ โดยรูปธรรม** คือผู้บวชในพระพุทธศาสนา เป็นที่พึ่งของเรา ในด้านการปฏิบัติที่ถูกต้อง ดั่งตามพระธรรมวินัย มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย เราจึงนิมนต์พระมาเจริญพระพุทธมนต์ เมื่อต้องการความสุข ความมั่นคง เช่น การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ทำบุญอายุ และทำบุญในเทศกาลต่าง ๆ

**๒. พระสงฆ์โดยบุคคลาธิษฐาน** หมายถึง พระอริยสงฆ์ที่เป็นที่พึ่งของเรา เราพึ่งในคุณธรรม ความบริสุทธิ์ ในสิ่งที่ดีงาม และในเมตตากรุณา และในด้านการเอาเป็นแบบอย่าง เพื่อนำไปปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม ควรแก่การกราบไหว้บูชา ดังตัวอย่างที่ทุกคนปรารถนาจะเข้าเฝ้าสมเด็จพระสังฆราช และพระที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เป็นที่เลื่อมใสศรัทธา

**๓. พระสงฆ์โดยธรรมาธิษฐาน** คือ พระสงฆ์ผู้เข้าถึงธรรม ได้แก่ การปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ ปฏิบัติถูกต้อง ลดละกิเลส เกิดความสะอาดด้วยศีล ได้แก่ ความระมัดระวัง เกิดความสงบด้วยสมาธิ ได้แก่ความตั้งใจ เกิดความสว่างด้วยปัญญา ได้แก่ ไคร่ครวญ

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๘.๔

## เรื่อง วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในชีวิตประจำวัน

สาเหตุใหญ่ที่คนทั้งหลายต้องการที่พึ่ง ล้วนเพราะมีความทุกข์ มีปัญหา ไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้ เพราะไม่มีปัญญา ไม่มีกัลยาณมิตร (เพื่อนที่ดีที่ใกล้ชิด) ขาดคู่คิด คนที่ทุกข์เดือดร้อน เป็นคนขาดสติทำอะไรไม่ถูก เพราะความทุกข์ทำลายศักยภาพของความมีปัญญาหมดไป เราจึงไม่ประมาทที่จะฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้มีปัญญา สามารถแก้ทุกข์ได้ นั่นคือ การมีสติ

การสวดมนต์สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย จากการทำวัตรเช้า - เย็น เป็นวิธีหนึ่ง ที่จะเข้าใจธรรมจากบทสวดมนต์ และทำนองของการสวดมนต์ทำให้จิตสงบ การตั้งใจสวดมนต์ ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิและใช้จิตที่สงบพิจารณาคำแปลทำให้เกิดปัญญา มองเห็นความเป็นจริงดังนี้

๑. เมื่อกราบไหว้บูชาพระพุทธรูป (รูปธรรม) จิตจะหยุดนิ่งขณะเรากราบ จิตหยุดนิ่งครั้งหนึ่ง ก็เป็นกุศล เพราะเราละชั่ว แต่ทำดี

๒. เมื่อเราอ่านพุทธประวัติ (บุคคลาธิษฐาน) เราอยากทำตาม เป็นผู้เสียสละ รักผู้อื่น มีความเมตตา กรุณา

๓. ผลจากการปฏิบัติตามคำสอน (ธรรมาธิษฐาน) ทำให้เรามีความบริสุทธิ์ มีกรุณาและปัญญา ทำให้สะอาดสงบ สว่าง

การเข้าถึงพระรัตนตรัย ทำได้ตามที่พุทธบริษัททั้งหลายทำกัน คือปฏิบัติตามหน้าที่ชาวพุทธ ด้วยการเข้าร่วม พิธีในวันสำคัญทางศาสนา การไปวัดฟังธรรม รักษาศีล หาโอกาสศึกษาปฏิบัติธรรม เผยแผ่ธรรม และปกป้องธรรม

สรุปแล้ว ควรทราบว่า การเข้าถึงพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสิ่งที่เราสามารถทำได้ด้วยการเอาหลักธรรมมาปฏิบัติ คือเมื่อไหร่ก็ตามที่เราสามารถทำให้ตัวเรามี ศีล สมาธิ ปัญญา หรือความสะอาด สว่าง สงบ หรือความระมัดระวัง ตั้งใจ ไม่ประมาท อยู่ในการดำเนินชีวิตแล้ว ก็ถือว่าเรามีพระรัตนตรัยนั่นเอง และเราสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา อยู่บ้าน อยู่ที่โรงเรียน แม้แต่การทำงาน เราก็สามารถทำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญาได้ คือ ระมัดระวัง ตั้งใจ ไม่ประมาท



## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๘.๕ เรื่อง อานิสงส์การเข้าถึงพระรัตนตรัย

### พุทธวิธีแก้ความหวาดกลัว

พระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน เมืองสาวัตถี ได้ตรัสเล่าถึงสงครามระหว่างเวทากับอสูร ใน การทำสงครามครั้งนั้น ถ้าเกิดความสะดุ้งหวาดกลัว ท่านแนะนำให้ดูยอดธงของหัวหน้าเวทดา แล้วความหวาดกลัว จะหายไป

ครั้นแล้ว ได้ทรงแนะนำวิธีแก้ความหวาดกลัว สำหรับภิกษุผู้บำเพ็ญสมณธรรมในป่าว่า

“ภิกษุทั้งหลาย หากความกลัวก็ดี ความหวาดสะดุ้งก็ดี ความชนพองสยองเกล้าก็ดี พึงบังเกิดขึ้นแก่พวกเธอ ผู้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี ที่นั่นพวกเธอพึงตามระลึกถึงเรา ระลึกถึงพระธรรม และระลึกถึง พระสงฆ์ เพราะเมื่อเธอระลึกถึงเรา ระลึกถึงพระธรรม และระลึกถึงพระสงฆ์ ความกลัว ความหวาดสะดุ้งจะหายไป เพราะว่าพระตถาคตเป็นผู้หมดราคะ โทสะ และโมหะ จึงไม่กลัว ไม่หวาดหวั่น ไม่สะดุ้ง และไม่หนี”

ธัชคคสูตร ๑๕/๓๐๔

ความหวาดกลัวเกิดจากความหวั่นไหวทางจิต ถ้าจิตมีความเชื่อมั่น มีความมั่นใจในคุณธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมระงับความหวาดกลัวได้ ภิกษุผู้มีศีลบริสุทธิ์ ย่อมไม่หวาดกลัว ผู้เสียสละไม่เห็นแก่ตัว ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ก็ไม่มีความหวาดกลัว

พระสูตรนี้ ทรงแนะนำให้ยึดเอาพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ ชาวพุทธ โดยปกติเราก็มีศรัทธาต่อพระรัตนตรัยอยู่แล้ว แต่เมื่ออยู่ระหว่างความหวาดกลัว ก็ต้องระลึกให้มาก และให้มั่นเข้าไป

จากหนังสือพระไตรปิฎก ฉบับดับทุกข์ ธรรมรักษา ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๓

สำนักพิมพ์สุภาพใจ กทม. ๒๕๒๔

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่

๘.๖

ข้อความจากบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า ระตะนัตตะยัปะณะมะคาถา ตอนสุดท้ายของบทว่า

อิจเจวะเมกัันตะภิปุชเณยยะกัง วัตถุตตะยัง วันทะยะตาทิสังขะตัง,  
ปญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพปัททะวา,  
มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะลิตฺธิยา

บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม,  
คือพระรัตนตรัยอันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว,  
ได้กระทำแล้วเป็นอย่างดีเช่นนี้,  
ขอปัททวะ (ความชั่ว) ทั้งหลาย,  
จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย,  
ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น.

การระลึกถึงคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ทำให้จิตใจอ่อนละมุน อิ่มเอิบด้วยมีพระรัตนตรัยเป็นที่ยึดเหนี่ยว การสวดมนต์สรรเสริญคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ถือเป็นมนต์อันศักดิ์สิทธิ์ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ชุ่มชื้น เกิดปิติเมื่ออยู่ในเหตุการณ์ที่คับข้องใจ ก็ไม่มีอะไรจะเป็นกำลังใจได้ดี เท่ายึดถืออำนาจคุณพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง กล่าวคำอันเป็นมงคล ป้องกันทุกขโศกโรคร้ายทั้งปวง กล่าวธรรมะที่ควรนำไปปฏิบัติอบรมจิตใจให้องงาม



## ภาคผนวก

### ข้อความนำรู้จากพระไตรปิฎก

คนที่มองอะไรในแง่มุมเดียว ย่อมทะเลาะกันดุจคนตาบอดคลำช้าง  
ขุ.อ. (๒๕/๑๓๘/๑๘๒)

เรื่องนี้มาจากคัมภีร์ขุททกนิกาย อุทาน พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ ข้อ ๑๓๘ หน้า ๑๘๒ มีข้อความโดยสรุปดังนี้

ในกรุงสาวัตถีนี้ เคยมีพระราชองค์หนึ่งโปรดความสนุกแปลก ๆ ตรัสสั่งให้ราชบุรุษไปนำคนตาบอดแต่กำเนิดทั้งหมดมาประชุมกัน ทรงให้นำช้างมาเชือกหนึ่งให้คนตาบอดคลำ ราชบุรุษแบ่งคนตาบอดเป็นพวก ๆ แล้วจัดการให้คลำอวัยวะต่าง ๆ ของช้าง คือ ศีรษะ หู งา งวง ตัว เท้า หลัง โคนหาง ปลายหาง แล้วกล่าวว่า ช้างมีรูปร่างอย่างนี้

ราชบุรุษจัดการให้คนตาบอดคลำช้างเสร็จแล้ว เข้าเฝ้าพระราช พะราชาเสด็จไปหาคนตาบอด ตรัสว่า ท่านได้คลำช้างแล้ว ช้างรูปร่างเหมือนอะไร คนตาบอดที่คลำหัวช้างกราบทูลว่า ช้างรูปร่างเหมือนหม้อ ที่คลำหูช้างกราบทูลว่า เหมือนกระดิ่ง ที่คลำงาช้างกราบทูลว่า เหมือนลูกศร ที่คลำงวงช้างกราบทูลว่า เหมือนแขนนาง ที่คลำตัวช้างกราบทูลว่า เหมือนนางข้าว ที่คลำเท้าช้างกราบทูลว่า เหมือนเสา ที่คลำหลังช้างกราบทูลว่า เหมือนแผ่นหิน ที่คลำโคนหางช้างกราบทูลว่า เหมือนสาก ที่คลำปลายหางช้างกราบทูลว่า เหมือนไม้กวาด แต่ละคนพูดว่าช้างรูปร่างอย่างนี้ ไม่ใช่รูปร่างอย่างนั้น ทะเลาะชกต่อยกันและกัน พระราชาทรงพอพระทัย

พระพุทธเจ้าตรัสต่อไปว่า ในทำนองเดียวกันพวกปริพาชกผู้นับถือศาสนาอื่น เป็นคนบอด ไม่มีตา ไม่รู้จักประโยชน์และสิ่งที่มีใช้ประโยชน์ ไม่รู้จักธรรมและสิ่งที่มีใช้ธรรม เมื่อไม่รู้รู้อย่างนั้นก็ทะเลาะวิวาท กล่าวหากันและกันว่า ธรรมเป็นอย่างนี้ ธรรมไม่ได้เป็นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าจึงทรงเปล่งอุทานว่า สมณพราหมณ์พวกหนึ่งยืนยันว่าเป็นอย่างนี้ แต่คนที่มองด้านเดียวย่อมได้แย่งความคิดเห็นนั้น

ผู้เข้าถึงพระรัตนตรัยจะมีที่พึ่งอันอุดม (ขุ.ขุ. ๒๕/๒๔)

เรื่องนี้มาจากคัมภีร์ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ หน้า ๒๔

### ที่พึ่งอันไม่อุดม

ในเมืองต้นของเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า คนทั้งหลายเมื่อเกิดความกลัว ยึดถือเอาสิ่งต่าง ๆ เป็นที่พึ่ง เช่น ภูเขา ป่า สวน ต้นไม้ สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่ที่พึ่งอันเกษม ไม่ใช่ที่พึ่งอันอุดม อาศัยสิ่งเหล่านั้นเป็นสรณะ ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

ความเชื่อว่าธรรมชาติ เช่น ภูเขา ป่า เป็นต้น มีความศักดิ์สิทธิ์จะช่วยเหลือนมนุษย์ให้พ้นภัยได้ แล้วบูชาสิ่งเหล่านั้น ยึดถือสิ่งเหล่านั้นเป็นสรณะ เป็นการบูชาธรรมชาติ เป็นความเชื่อระดับแรกสุดของมนุษย์ เพราะฉะนั้นผู้เชื่อเช่นนั้นยังอยู่ในระดับบ่าวไถ่น้ำ ไม่สามารถจะพ้นทุกข์เพราะยึดถือธรรมชาติเป็นสรณะ

### ที่พึ่งอันอุดม

ผู้ใดถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ เห็นอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ด้วยปัญญาอันชอบ ที่เป็นที่พึ่งอันเกษม ที่พึ่งอันอุดม ผู้นั้นอาศัยที่พึ่งนี้แล้วย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

ผู้นับถือพระพุทธศาสนา ยึดถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก เห็นอริยสัจ ๔ ด้วยปัญญาอันชอบ คือ เห็นว่า ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ สมุทัย ได้แก่ ตัณหาเป็นสิ่งที่ควรละเสีย นิโรธ ความดับทุกข์เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง คือให้บรรลุมรรค ข้อปฏิบัติให้ความดับทุกข์เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดขึ้น และได้ทำกิจในอริยสัจ ๔ นั้นแล้ว ทั้งพระรัตนตรัยและอริยสัจ ๔ (พระธรรม) เป็นที่พึ่งอันเกษม คือ ปลอดภัย เป็นที่พึ่งอันอุดม คือสูงสุด อาศัยที่พึ่งนี้ คือทำกิจในอริยสัจ ๔ ครบถ้วนแล้ว ย่อมพ้นทุกข์ทั้งปวงได้

### พุทธสุภาษิตที่เกี่ยวข้องกับที่พึ่ง (พระรัตนตรัย)

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| ๑. อตฺตาทิ อตฺตะโน นาโถ             | ตนแลเป็นที่พึ่งของตน   |
| ๒. อตฺตะนา โจทะยตฺตานัง             | จงเตือนตนด้วยตนเอง   |
| ๓. โย ฐัมมัง ปัสสะติ โส มัง ปัสสะติ | ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา<br>ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม |
| ๔. สีสัง โลก อนะตฺตะรัง             | คือยอดเยี่ยมในโลก  |
| ๕. อะกะตัง ทุกกะภูงฺง เสยโย         | ความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า   |

### คำกลอน

ไหว้พระพุทธ	ระวังสะดุดเอาทองคำ
ไหว้พระธรรม	ระวังขยำเอาใบลานเปล้า
ไหว้พระสงฆ์	ระวังถูกลูกชาวบ้าน

พุทธทาสภิกขุ

### อุบัติเหตุ เรื่องร้ายกลายเป็นปกติ

พินิจขับมอเตอร์ไซค์ เกิดความเป็นอัมพาตครึ่งท่อน เดินไม่ได้ กระดูกกระดูกไม่ได้ นอนมองเพดานตั้งแต่เช้าจนค่ำ หงุดหงิด กลัดกลุ้มเสียใจ คิดมาก กระสับกระส่าย

วันหนึ่ง พระที่รู้จักกันมาเยี่ยม ไต่ถามถึงเรื่องราวว่ามันเกิดเรื่องขึ้นได้อย่างไร

“ตอนนั้นผมเพลอไปหน่อยเดียว” พินิจเล่า

“โยมก็เห็นแล้ว” พระท่านว่า “เพลอ” นีมันหน่อยเดียวเลย เพลอทำให้เกิดเรื่องได้มาก ๆ เพลอก็คือไม่มีสติ สติเป็นเรื่องสำคัญมาก”

พินิจฟังพระพูดด้วยความสนใจ ขณะนั้นไม่กลุ้ม ไม่หงุดหงิด พระเลยสอนว่า นอนอยู่เฉย ๆ อยู่อย่างนี้ ควรถือโอกาสฝึกสมาธิ และเจริญสติเอากำไรเสียเลย ท่านสอนให้สองวิธี คือการกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) และการบริการรรม “พุทโธ ๆ”

พินิจลองทำดูบ่อย ๆ พบว่าจิตสงบไม่หงุดหงิด ไม่กลัดกลุ้ม ไม่คิดมาก และพบกับความสุขที่ไม่เคยมีมา ก่อนในชีวิต

พินิจตั้งใจ ฝึกเจริญสติ เจริญสมาธิอยู่เรื่อย ๆ เป็นนิสัย แม้เมื่อหายจากอัมพาตแล้ว ทำให้เปลี่ยนเป็นคนละคน

พินิจรำพึงว่า เป็นอัมพาตคราวนี้เป็นกำไรชีวิต เราได้ที่พึ่งอันประเสริฐ คือ พระสงฆ์แนะนำให้ฝึกสมาธิ และเจริญสติ หากผู้ใดรู้จักนำธรรมะมาปฏิบัติ ย่อมเปลี่ยนชีวิตจากไซคร้ายกลายเป็นดีได้

---

จากหนังสือวิถีแห่งสร้างสุข โดย น.พ.ประเวศ วะสี

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน กทม. ๑๐๕๐๐

ภาพกิจกรรม ค่ายพุทธบุตร พุทธธรรม  
ณ วัดบึงขาคันธาราม

พุทธธัมมเมตตา เจริญโพธิญาณ



ธัมมสังฆการี อย่าเห็นแก่ตัว



สังฆะยัมหัง เมื่อเจอหน้าคน



## เรื่อง ลูกที่ดีของพ่อแม่ เวลา ๔๕ นาที

### จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความซาบซึ้งในพระคุณของพ่อแม่ และตระหนักในบทบาทหน้าที่ของบุตรที่ดี สามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

### เนื้อหาสาระ:

๑. ความหมายและสมญานามของ “พ่อ แม่”
๒. บทบาทหน้าที่ของบุตร ต่อ พ่อ แม่
๓. พระคุณของพ่อแม่ จากตัวอย่างต่างๆ
๔. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติหน้าที่บุตรที่ดี
๕. กลอนต่าง ๆ และบทเพลง

### ผู้เข้ารับการอบรม

๖๐ - ๘๐ คน

### สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ / อุปกรณ์

๑. วีดิทัศน์ เรื่อง การกำเนิดบุตร
๒. เอกสารกรณีศึกษา เรื่อง ความรักของพ่อแม่
๓. เอกสารประกอบคำบรรยายเรื่อง ลูกที่ดี
๔. เทปเพลงเกี่ยวกับพระคุณพ่อ แม่ เช่น ไครหนอ คำน้านม ฯลฯ
๕. กระดาษวาดเขียน ตัดขนาด ๒๐" X ๓๐" ๕ - ๘ แผ่น
๖. ดินสอดำ ดินสอสี สีเมจิก

### วัตถุประสงค์และประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกิจกรรมต่างๆ

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๗ นาที	<p><b>บทนำ</b></p> <p>พ่อแม่เป็นผู้ให้กำเนิดชีวิตของลูก พ่อแม่เป็นพรหมของลูก เป็นครูคนแรก และเป็นพระอรหันต์ของลูก ดังนั้นลูกผู้มีความกตัญญูทเวที จึงควรปฏิบัติดูแลท่าน บำรุงด้วยปัจจัย ๔ สร้างเกียรติยศชื่อเสียงแก่วงศ์ตระกูล ให้การยกย่องสรรเสริญคุณความดีของพ่อแม่ นำพาพ่อแม่สู่ความเจริญ ในทางธรรม และเมื่อท่านล่วงลับไปแล้วก็หมั่นอุทิศส่วนกุศลไปให้</p>	<p>๑. พระอาจารย์ สร้างบรรยากาศ ทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชมวีดิทัศน์ เรื่อง การกำเนิดบุตร</li> <li>- นำเข้าสู่กิจกรรมด้วยคำกลอน</li> </ul> <p>“วันเกิดลูกเกือบคล้ายวันตายแม่ เจ็บท้อง แท้เท่าไรก็ไม่บ่น กว่าอุ้มท้องกว่าคลอด รอดเป็นคน เติบโตจนบัดนี้เพราะใคร” (เอกสารคำกลอน)</p>
๕ นาที	<p><b>เนื้อหา</b></p> <p>ความหมายของคำว่า “บุตร” บุตรมาจากภาษาบาลี “บุตรตะ” แปลว่า ลูก หรือผู้ยังให้พ่อแม่อิ่มอก อิ่มใจ มีสองความหมายคือ บุตร คือ ผู้ยังสกุลให้บริสุทธิ์ และ บุตร คือ ผู้ยังหทัยของพ่อแม่ ให้เต็มอิ่ม พ่อแม่ คือผู้ให้กำเนิดลูก</p> <p>ความหมายของพ่อแม่ สมญานามของพ่อแม่ว่า พ่อแม่เป็นพระพรหม เป็นเทพ เป็นครูคนแรก และบทบาทของพ่อแม่ต่อลูก</p>	<p>๒. พระอาจารย์ และผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุป ความหมายของคำว่า “บุตร” และ “พ่อแม่” บทบาทของพ่อแม่ โดยใช้บทกลอนจากสื่อประกอบและซักถามนักเรียน ได้มีส่วนร่วมโดยตอบคำถามว่า พ่อแม่เป็นครู เป็นพระพรหม เป็นเทพ และเป็นพระอรหันต์อย่างไร (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๙.๑)</p>
๕ นาที	<p><b>ตัวอย่าง</b></p> <p>พระคุณของ พ่อ แม่ จากเรื่อง หลงกรรม ซึ่งเป็นตัวอย่างอดีตชาติของพระโมคคัลลานะ ที่เคยคิดทำร้ายแม่ จึงถูกโจรทุบตีก่อนปรีณิพพาน และสรุปด้วยกลอนพระคุณแม่</p>	<p>๓. พระอาจารย์เล่าเรื่องนำและ สรุป ผลจากการเล่าว่านักเรียนเคยทำอะไรไม่ดีกับพ่อแม่บ้าง (เอกสารประกอบบรรยายที่ ๙.๒)</p>
๕ นาที	<p><b>ตัวอย่าง</b> พระคุณแม่ เรื่อง พระที่ถูกมองข้าม ซึ่งเป็นเรื่องของลูกที่มุ่งหาสิ่งยึดเหนี่ยวจากพระพุทธรูป โดยพยายามไปขอจากพระนอกบ้าน ตี้อันไม่เคยสนใจแม่ ผู้เป็นพระที่แท้จริงเลย</p>	<p>๔. พระอาจารย์ เล่าเรื่อง โดยใช้เป็น บทพากย์ ที่มีหลายคำแสดงได้รู้สึกเห็นภาพพจน์ จินตนาการตาม และถามว่า นักเรียนรู้สึกอย่างไร เคยทำอย่างนี้บ้างหรือไม่ (เอกสารประกอบบรรยายที่ ๙.๓)</p>



เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๕ นาที	ตัวอย่าง พระคุณพ่อ เรื่องทำคุณคนไม่ขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องของพระเจ้าอชาตศัตรู ที่ได้มีการกระทำหลายอย่างที่เจ้าพ่อเพื่อแย่งราชสมบัติในที่สุดก็ทำได้สำเร็จ แต่มาระลึกได้ต่อเมื่อตนมีลูก	๕. พระอาจารย์เล่าสรุปเรื่อง และให้นักเรียนตอบคำถามว่า คุณพ่อของนักเรียนเมตตาต่อลูกเหมือนพระเจ้าพิมพิสาร เมตตาต่อพระโอรสอย่างไร และนักเรียนจะปฏิบัติต่อพ่ออย่างไร (เอกสารประกอบบรรยายที่ ๙.๔)
๕ นาที	ตัวอย่าง เรื่องความรักของพ่อแม่ ที่สอนลูกและมอบหมายให้ลูกทำงาน แต่ลูกกลับคิดเป็นเงิน พ่อแม่จึงคิดราคาการเลี้ยงลูกบ้าง ลูกจึงเข้าใจความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก	๖. พระอาจารย์ สทนา พูดคุยกับนักเรียนจากเรื่องความรักของ พ่อแม่ (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๙.๕) และจัดกิจกรรมให้นักเรียนร้องเพลงคำนำนม และเพลง พระคุณแม่ (ร้องตามเทปเพลง)
๘ นาที	วิธีที่ลูกต้องปฏิบัติต่อ บิดา - มารดา ลูกต้องบำรุงพ่อแม่ เมื่อท่านมีชีวิตอยู่ ๕ สถานะ คือ ท่านเลี้ยงเรามา เราเลี้ยงตอบแทนท่าน เป็นต้น	๗. พระอาจารย์ชี้ข้อปฏิบัติของลูกที่ต้องบำรุง พ่อแม่ ๕ ประการ พร้อมแสดงภาพประกอบ หรือ สุ่มซักถามนักเรียน ถึงสิ่งที่ได้กระทำตามข้อปฏิบัติ ว่าได้ทำอะไร โดยให้นักเรียนวาดรูป หรือแสดงบทบาทสมมุติของข้อปฏิบัติ (เอกสารประกอบบรรยายที่ ๙.๖) (เลือกกิจกรรมที่เหมาะสม)
๘ นาที	<b>สรุปบทบาทหน้าที่ของบุตรต่อพ่อแม่ และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติหน้าที่บุตรที่ดี</b> <b>วัตรปฏิบัติของบุตร</b> - ยกย่องสรรเสริญคุณงามความดีของพ่อแม่ - บำรุงพ่อแม่ ด้วยปัจจัย ๔ - สร้างเกียรติและชื่อเสียงให้แก่วงศ์สกุล - เชื่อฟังคำสั่งสอน ประพฤติตนเป็นคนดี - สืบทอดเจตนากรรมของพ่อแม่ - ส่งเสริมให้พ่อแม่มีคุณธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป - เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วทำบุญอุทิศให้ท่าน	๘. พระอาจารย์ เกริ่นด้วยคำกลอนเปรียบพ่อแม่เช่นโคมทองของชีวิต ช่วยชี้ทิศช่วยนำทางช่วยสร้างสรรค์ ให้ความรักให้ความรู้ชูชีวิต ลูกจงหมั่นกตัญญูรู้ แทนคุณ อภิปราย ซักถามถึงผลของการที่ปฏิบัติต่อพ่อแม่อย่างบุตรที่ดี

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
	<p><b>ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติหน้าที่บุตรที่ดี</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พ่อ แม่ สุขกายสบายใจ มีความสุข</li> <li>- ได้รับการยกย่องสรรเสริญจากบัณฑิต</li> <li>- เป็นที่รักของคนทั่วไป</li> <li>- ใครๆ ก็อยากคบหาสมาคมด้วย</li> <li>- เป็นผู้มีความเจริญ มีความสุขในชีวิต</li> </ul>	<p>๙. พระอาจารย์ สรุปลงถึงพระคุณของ พ่อ แม่ และการเป็นลูกที่ดี</p> <p>ก่อนจากฝากคำกลอนเตือนใจ</p> <p>ยามแก่เฒ่า หวังให้เจ้า ฝ้ารับใช้ ยามป่วยไข้ หวังให้เจ้า ฝ้ารักษา ยามเมื่อถึง วันตาย วายชีวา หวังให้เจ้า ฝ้าปิดตา เมื่อยามตาย</p>

# เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑๙.๑ เรื่อง ลูกที่ดีของพ่อแม่

## ความหมายของคำว่า “พ่อแม่”

- ๑. พ่อแม่ คือ ผู้ให้กำเนิด ให้ชีวิตเลือดเนื้อ สร้างจิตวิญญาณแก่บุตร ผู้มีจิตห่วงใยไปกับบุตร รักห่วงใยในบุตร ปราบปรามให้บุตรเป็นคนดี ผู้สร้างโลก คือ ลูก
- ๒. พ่อ คือ ผู้คุ้มครองป้องกันอันตรายแก่บุตร
- ๓. แม่ คือ ผู้ยังบุตรให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป ผู้สวมวิญญาณให้บุตร ผู้แบ่งเบาภาระของพ่อผู้ปลูกฝังความรักและคุณธรรมก่อนคนอื่น ผู้ให้ดีมีนาม
- ๔. พ่อแม่ คือ ผู้ควรแก่วัตถุที่ลูกนำไปบูชา
- ๕. พ่อแม่ คือ ผู้เป็นมิตรในเรือนของบุตร

บุญคุณของพ่อแม่ยากแก่การตอบแทน

เรื่องสั้น ยากแก่การทดแทน เรื่องสั้น




...บุตรคนโตไม่มาขอเงินยืมมาทำมาหากิน ปล่อยให้คนอื่นมาทำมาหากิน  
แล้วบุตรคนโตก็เป็นผู้มีอายุ ๓๐ ปี มีเงินอยู่ ๓๐๐ ปี  
ไม่ทำอะไรดี ครอบครัวยากจนมาก ปล่อยให้คนอื่นทำมาหากิน  
นางสาวคนโตได้ฟังลูกคนโตเล่ามาอย่างนั้นจึงพูดว่า  
ลูกคนโตนี่ก็ดี มีเงินไม่ใช่น้อย ปล่อยให้คนอื่นทำมาหากินได้เป็นสุข...

...อีกบุตรจะโตไปทำอะไรสักอย่างในครอบครัวคนเราๆ เป็นที่รักใคร่  
ผู้เป็นบิดามารดาแม่เป็นบิดามารดาดี มีเงินอยู่สักพันบาทก็ทำมาหากิน  
ก็ยังไม่ดีเท่า ปล่อยให้คนอื่นทำมาหากินได้เป็นสุข...

...ซึ่งนี่ก็ยากแก่การ  
ทดแทนนางสาวคนโตเป็นผู้มีอายุมาก เป็นผู้ที่ทำงานไม่สบาย  
เป็นผู้ที่ทำงานยาก เป็นผู้ที่ทำงานได้เป็นสุข...

...ซึ่งผู้โตไม่ทำอะไรสักอย่าง ปล่อยให้คนอื่นทำมาหากิน  
ซึ่งนางสาวคนโต ผู้มีอายุคนโตนี้ ปล่อยให้คนอื่นทำมาหากิน  
ผู้เป็นบิดามารดาแม่เป็นบิดามารดาดี มีเงินอยู่  
และปล่อยให้คนอื่นทำมาหากินได้เป็นสุข...

ไม่ฟังคนอื่นเลย คิดว่า ลูกตัวเองดี  
มีเงินบ้าง ใจดีบ้าง คุยกันบ้าง  
คนทำงาน ฝรั่งรัก ฝรั่งชอบ  
ก็ชอบกันดี ก็ดีคน แค่นี้  
ก็ดีกว่า ผู้คน ออกดีบุญ



ลูกชายคนโตและคนดีบุญ ออกทำไปก็  
แล้วไม่ได้ทำไปก็ทำบ้าง ความดีของเขาๆ ก็ได้  
ไปเป็นสุขใจบ้างทำบ้าง ไปเป็นสุขใจบ้างก็ไม่ได้  
มันยากกว่าที่คิดก็ดีกว่าคนอื่นไปทำมาหากินได้

## เหตุที่ลูกควรบำรุงบิดามารดา

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสพรหมกสูตรว่า พ่อแม่เกี่ยวข้องกับลูก ๔ ประการ คือ

- (๑) เป็นพระพรหมของลูก
- (๒) เป็นเทวดาองค์แรกของลูก
- (๓) เป็นอาจารย์คนแรกของลูก
- (๔) เป็นอาหุไนยบุคคลของลูก

**๑. พรหมของลูก** ตามคติดั้งเดิมนั้น พระพรหมคือ ผู้สร้างโลกและสิ่งต่างๆ ในจักรวาลพ่อแม่เป็นผู้ให้กำเนิดลูก คือ สร้างลูกขึ้นมาจึงเปรียบได้กับพระพรหม พ่อเรียกว่า ชนก แม่เรียกว่า ชนนี้ ทั้ง ๒ คำแปลว่าผู้ให้กำเนิด นอกจากพ่อแม่เป็นพระพรหมผู้สร้างลูกขึ้นมาแล้ว พ่อแม่ยังเป็นผู้มีธรรมของพรหม หรือ พรหมวิหารธรรม ๔ ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

**๒. เทวดาองค์แรกของลูก** พ่อแม่เป็นเทวดาโดยคุณสมบัติ ได้ชื่อว่าเป็นเทวดาองค์แรกของลูก เพราะท่านมีความประพฤติเหมือนเทพ คอยคุ้มครองชีวิตลูก ให้อุปการะเลี้ยงดูลูกก่อนใครๆ

**๓. อาจารย์คนแรกของลูก** พ่อแม่ได้ชื่อว่าเป็นอาจารย์คนแรกของลูก เพราะท่านทำหน้าที่สั่งสอนลูกมาก่อนอาจารย์อื่นๆ

**๔. อาหุไนยบุคคลของลูก** อาหุไนยบุคคล คือ บุคคลผู้ควรรับของค่านับ หรือของที่เขานำมาให้ถึงที่อยู่ พ่อแม่เป็นบุคคลที่ควรได้รับของดังกล่าว เพราะท่านทำหน้าที่แก่ลูก

## การสงเคราะห์บุตรของพ่อแม่

การสงเคราะห์บุตรมีความมุ่งหมายสำคัญ ๒ ประการ คือ เลี้ยงลูกให้เติบโตมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ และให้การศึกษ ฝึกฝนอบรมนิสัยใจคอให้ดีงาม การสงเคราะห์ลูกตามหลักพระพุทธศาสนามี ๕ ประการ คือ

**๑. ป้องกันลูกจากความชั่ว** พ่อแม่ทุกคนไม่ยอมให้ลูกชั่ว จึงคอยเตือนลูกให้ระวังความชั่วต่างๆ เช่น ความเป็นคนเย่อหยิ่ง จองหอง หัวดี ถือดี ว้ายากสอนยาก ใจน้อยโกรธง่าย ลักขโมย จี้อัปยศ ขี้ปดคดโกง เจ้าเล่ห์ หลอกหลวง ขี้เหล้า ขี้กัญชา นักเลงการพนัน เป็นต้น

**๒. สอนให้ลูกตั้งอยู่ในความดี** พ่อแม่หวังดีต่อลูก และอยากให้ลูกดีเท่าที่จะดีได้ แม้ลูกเองก็อยากได้ดีเหมือนกัน เมื่อพ่อแม่สอนให้ตั้งอยู่ในความดี จึงควรฟังและนำไปปฏิบัติ

**๓. จัดการให้ลูกตั้งอยู่ในความดี** คำว่า ศิลปวิทยา ในสมัยโบราณหมายถึง วิชาชีพ เพราะในสมัยนั้น พ่อเริ่มศึกษาก็ศึกษาวิชาชีพเลยทีเดียว ไม่มีการศึกษาภาคบังคับ โดยสาระสำคัญคือต้องจัดการให้ลูกมีวิชาชีพติดตัวสามารถประกอบอาชีพได้อย่างดี

**๔. จัดการให้ลูกได้ภรรยาสามีที่สมควร** การมีคู่ครองนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามกาลสมัย ในสมัยโบราณพ่อแม่เป็นผู้จัดการให้ฝ่ายเดียว โดยลูกไม่มีข้อโต้แย้ง แต่อาจมีเงื่อนไขบางประการ มาในสมัยปัจจุบันการมีคู่ครองลูกเป็นผู้เลือกเอง แต่ควรได้รับความเห็นชอบจากพ่อแม่ และพ่อแม่เป็นผู้จัดพิธีให้อย่างถูกต้องตามประเพณี และสมฐานะของทั้งสองฝ่าย

**๕. มอบทรัพย์มรดกให้ลูกในสมัยควรมอบ** การมอบทรัพย์ให้แก่ลูกนั้นมีอยู่สองสมัย คือ สมัยก่อนลูกจะตั้งตัวได้ และสมัยที่พ่อแม่แก่ตัวลงแล้ว การมอบทรัพย์ให้ในสมัยแรกก็เพื่อให้ลูกตั้งตัวได้ ปัจจุบันได้ให้การศึกษาอย่างเต็มที่ และให้ทุนสนับสนุนเพื่อให้ลูกตั้งตัวได้

## เอกสารประกอบคำบรรยายกิจกรรมที่ ๑๓๑

### เรื่อง พระคุณพ่อแม่

ทำไม? พระมหาโมคคัลลานะอัครสาวกเบื้องซ้าย ที่ได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้มีฤทธิ์มาก จึงถูกโจรทุบตีจนตาย...

สาเหตุที่พระมหาโมคคัลลานะ ถูกทุบตายเพราะในอดีตชาติท่านได้ทุบตีพ่อแม่ตัวเอง มีสาเหตุเนื่องจากได้ภรรยาคนหนึ่งเป็นหญิงใจทราม ขี้เกียจ ไม่ชอบทำงาน เห็นพ่อแม่ของท่านตาบอดมองไม่เห็น จึงยู่ให้สามีฆ่าพ่อแม่ทิ้งเสีย สามีได้ฟังทุกวันก็ใจอ่อน จับพ่อแม่ขึ้นเกวียนเดินทางเข้าป่าใหญ่ เมื่อถึงกลางทางทำที่ว่าไปทำธุระ แต่กลับปลอมตัวเองมาเป็นโจร พ่อแม่ตาบอดมองไม่เห็น มาถึงก็ใช้ไม้ค้อนทุบๆ ๆ พ่อแม่จะร้องยังงี้ก็ไม่สนใจทุบอย่างเดียว จนในที่สุด พ่อแม่ยกมือไหว้ท่วมหัว ปากพูดว่า “ขอเถอะ...จะฆ่าเราให้ตายยังไงไม่ว่า แต่ลูกเราไปทำธุระ ...ถ้าเขากลับมา โปรดไว้ชีวิตเขาด้วย” แก่ไม่รู้ว่าคุณที่ทุบแกก็คือลูกชายตนเอง ฝ่ายลูกชายพอได้ยินอย่างนั้นเสียใจ ขนาดแม่เราจะตายยังนึกถึงเรา จึงได้สติคืนมาก้มลงกราบขอขมาลาโทษ ด้วยเหตุแห่งกรรมชั่วที่ตัวทำในครั้งนั้น เมื่อเกิดเป็นพระโมคคัลลานะ จึงถูกเขาตามฆ่าตั้ง ๒ - ๓ ครั้ง ท่านสามารถหนีได้ทุกครั้ง ถึงครั้งที่สี่ท่านก็นึกเอะใจ ทำไม? คนถึงตามฆ่าเรา พอตรวจดูตัวเองเห็นกรรมตามทัน จึงตั้งใจหยุดกรรม ก็เลยเข้าสมาธิปล่อยให้เขาทุบจนตาย....

ดังนั้นจงอย่าได้ประมาทในคุณพ่อแม่ โทษเพียงนิดเดียวอย่าได้มองข้าม ผิดเพียงนิดเดียวผิดไปจนตาย และจงตอบแทนคุณ ด้วยการปรนนิบัติรับใช้ ขอให้ภูมิใจที่ได้มีโอกาสทดแทนคุณ อย่าได้ประมาทในคุณความดีในพ่อแม่ ที่สุดของพ่อแม่ก็หวังที่จะให้ลูกๆ ที่ท่านเลี้ยงมากับมือได้ช่วยธุระการงาน ได้สืบสกุล ได้เฝ้าดูแล เมื่อไม่สบายใจ จงจำไว้ว่าความสุขของพ่อแม่ก็คือการได้เห็นลูกๆ ของท่านได้มาอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน ดังสุภาษิตที่ท่านผู้รู้ได้เขียนไว้เตือนใจผู้ที่อยู่ในฐานะเป็นลูกว่า

ยามแก่เฒ่าหวังให้เจ้าเฝ้ารับใช้  
ยามเจ็บไข้หวังให้เจ้าเฝ้ารักษา  
ครั้นยามจะดับล้มกายวายชีวา  
หวังให้ลูกปิดตาคราลิ้นใจฯ

## เอกสารประกอบการบรรยายกิจกรรมที่ ๘.๓

### เรื่อง พระที่ถูกลมองข้าม

มีชนบทแห่งหนึ่งในประเทศจีน ตั้งอยู่ในเชิงเขา เป็นภูมิภาคที่สงบอุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหาร มีธารน้ำไหลผ่านหมู่บ้าน ต้นไม้ทุกต้นใบสดเขียวขจี ในทุ่งนาที่สะพรั่งด้วยต้นข้าวที่สุรวงเป็นสีทอง ตัดกับท้องฟ้าสีคราม มองไปทางไหนก็ชื่นฉ่ำเจริญตา

ชาวชนบทส่วนใหญ่มีอาชีพทำไร่ทำนา ผู้อยู่เรือนก็ปั่นฝ้ายทอผ้า ต่างมีความสุข มีฐานะมั่งคั่งเหนือขึ้นไปบนยอดเขามีพระภิกษุอยู่จำศีลภาวนา เชิงเขามีกระท่อมน้อยหลังหนึ่ง เป็นที่อยู่ของสองแม่ลูก

แม่ นั้น แม่อายุจะย่างเข้าสู่วัยชรา แต่นางยังแข็งแรงพอที่จะรับจ้างเขาทำงานหาเลี้ยงลูกได้ บุตรของนางเป็นเด็กหนุ่ม ไม่เอาการเอางาน ดื้อดื้อน ไม่เชื่อถ้อยฟังคำมารดา ไม่สนใจในความเหนื่อยยากของแม่ที่ตรากตรำทำงานหนัก เอาแต่เที่ยวเตร่ เล่นสนุก ถึงกระนั้นนางก็รักเขา เอาอกเอาใจมิให้นาทร

วันหนึ่งเขาแลเห็นเพื่อนกราบพระพุทธรูป ก็นึกในใจว่าการที่เพื่อนของเขามีฐานะ คงเป็นเพราะหมั่นกราบไหว้พระ เย็นวันนั้นเขาจึงขึ้นไปบนเขา เข้าไปนมัสการขอพระพุทธรูปจากพระภิกษุที่พำนักอยู่บนยอดเขา เพื่อเอาไปไว้บูชาที่เรือน หวังจะได้มั่งคั่งเหมือนคนอื่นๆ

พระภิกษุได้ฟังก็กล่าวว่า “ฟังก่อน เหม็ง เจ้าจะแก้จนด้วยการกราบไหว้พระอย่างเดียวนั้น ไม่สำเร็จหรอก ป่วยการเปล่า ในเมื่อที่เรือนของเจ้าก็มีพระอยู่แล้ว จงเคารพบูชาท่านเถิด เจ้าจะจำเริญ”

เหม็งได้ฟังก็งง อูทานว่า “ที่บ้านกระผม ไม่เคยมีพระเลยสักองค์ กระผมยากจนหนักหนา จึงอยากได้ไปไว้บูชาที่บ้านบ้าง”

พระภิกษุก็ยื่นกรานว่า “กลับไปเถิด เหม็ง พระเฝ้ารอเจ้าอยู่ที่บ้านแล้ว กลับถึงบ้านคืนนี้ เมื่อเจ้าเคาะประตู ท่านจะออกมาเปิดรับเจ้าอย่างรีบร้อน ผลิผลามเสียจนใส่รองเท้ากลับข้าง เลื้อยที่สวมนก็กลับด้านนอกอยู่ด้านใน”

เหม็ง ได้ฟังดังนั้นก็สันทัดยิ่งนัก นมัสการลาพระภิกษุรีบกลับ ฝ่าลมหนาวและละอองน้ำค้างมาตลอดทาง กว่าถึงบ้านก็เปียกโชกทั้งตัว ทันทีที่เขาเคาะประตูกระท่อม ผู้ที่เปิดประตูรับเขา ก็คือ มารดาของเขานั่นเอง

เหม็ง ลังเกตเห็นนาง สวมรองเท้ากลับข้าง เลื้อยที่ไต่ก็กลับ

พอเห็นลูกชายนางก็เอ่ยขึ้นว่า “เหม็ง เจ้าหิวไหม..ลูกหายไปไหนมา แม่เป็นห่วง กลัวลูกจะเป็นอันตรายแม่ตั้งตาคอยเจ้าตั้งแต่หัวค่ำจนตีก อำว...นั่นลูกเปียกปอนไปหมดทั้งตัว ไปเปลี่ยนเสื้อผ้าเสีย แล้วไปผิงไฟที่หน้าเตาแม่จะไปเอาข้าวมาให้กิน” กระแสเสียงที่ล่งออกมา นั้น นุ่มนวลนัก เปี่ยมด้วยความรัก ความห่วงใย ความเมตตาปราณีที่บริสุทธิ์ใจ เขาทวนระลึกถึงคำของพระภิกษุบนยอดเขาก็ประจักษ์แจ่มแจ้งในบัดนั้นเองว่า “แม่” นี่แหละ คือ “พระ” ของเขา

“พระ” ที่อยู่ใกล้ตัวมาแต่อ่อนแต่ยอด แต่เขาเองละเลยไม่เอาใจใส่

“แม่” เท่านั้น ที่จะให้ความรักความเอ็นดู อย่างบริสุทธิ์

“แม่” เท่านั้น ที่จะเสียสละให้ลูกได้ทั้งชีวิตและเลือดเนื้อ มุ่งหวังแต่จะให้ลูกมีความสุขความเจริญ

“แม่” เป็นผู้ที่มีแต่ “ให้” ไม่หวังสิ่งตอบแทน ตัวเรานี้ลี มีแต่จะ “รับ” เอาฝ่ายเดียว

นับแต่นั้นมา เขาก็บำเพ็ญตนอยู่ในโอวาท เหตุพูนศุขพูนสุขมารดาของเขาเหนือสิ่งใดๆ ในโลก

จาก “ยอดกตัญญู” รวบรวมเรียบเรียงโดย ร.บุญนาค



ภาพ : ชุติพงษ์ หาดทิพย์

## ดวงใจแม่

แม่ แม่ แม่ คำนี้ มีความหมาย  
มีพระคุณ มากมาย หลายสถาน  
แม่เป็นได้ หลายสิ่ง หลายประการ  
เป็นธนาคาร เป็นพระพรหม เป็นร่มโพธิ์  
เป็นผู้ให้ กำเนิด เกิดลูกรัก  
เป็นผู้ให้ ที่พัก พิงอาศัย  
เป็นผู้ให้ ความการุญ อุ้มกายนใจ  
เป็นผู้ให้ อะไรอะไร ไม่รามือ

ลูกเจ็บไข้ แม่ก็ให้ การรักษา  
ลูกโตมา แม่ก็ส่ง เรียนหนังสือ  
ลูกต้องการ ตำรา แม่หาซื้อ  
ลูกปรึกษา ทารือ แม่ยินดี

ลูกคนโต กระทำ กรรมแก่แม่  
สุดเลวแท้ ชั่วช้า ลิ่นราศี  
ลูกด่าแม่ ตีแม่ ลูกกาสิ  
ลูกไม่ดี ทำแม่ช้ำ น้ำตาริน

น้ำตาแม่ รินไหล เมื่อลูกร้าย  
น้ำตาแม่ เป็นสาย เมื่อลูกหมิ่น  
น้ำตาแม่ หลั่งลง รดแผ่นดิน  
เมื่อได้ยิน ลูกเสเพล เนรคุณ

โอ้แม่จ๋า พระคุณแม่ แม่ปกเกล้า  
โอ้แม่จ๋า ผู้เฝ้า เจ้าเกื้อหนุน  
โอ้แม่จ๋า ผู้เมตตา ผู้การุณ  
โอ้แม่จ๋า ผู้ค้ำจุน ไม่ห่างไกล

ดวงใจแม่ สะอาดแท้ กว่าทุกสิ่ง  
ดวงใจแม่ สะอาดยิ่ง กว่าสิ่งไหน  
ดวงใจแม่ สะอาดเกิน กว่าสิ่งใด  
ดวงใจแม่ มีไว้ เพื่อลูกเอย

กษยาจุ



## เอกสารประกอบคำบรรยายกิจกรรมที่ ๙.๔

### เรื่อง ทำคุณคนไม่ขึ้น

บุคคลใดก็ตามถึงแม้จะมีคุณธรรมอยู่แล้วหรือจะแสวงหาคุณธรรมจากที่ต่างๆ ก็ตาม แต่ถ้าไม่มีคุณธรรมที่เป็นต้นแบบ คือ “ความกตัญญูต่อคุณพ่อคุณแม่” คุณธรรมต่างๆ ที่มีอยู่ก็จะหายไปโดยอัตโนมัติ ทำไม? พระเจ้าอชาตศัตรู จึงให้พระพุทธเจ้าแสดงธรรมสามวันสามคืนให้ฟัง แต่ไม่ได้บรรลุธรรมอะไรเลย ทั้งที่พระพุทธเจ้าได้ชื่อว่า เป็นบรมครู เป็นครูผู้ฝึกคนได้ยอดเยี่ยม ก็เพราะพระเจ้าอชาตศัตรุนั้นได้ฆ่าพ่อของตนเอง คือฆ่าพระเจ้าพิมพิสาร

เมื่อพระเจ้าอชาตศัตรูประสูตินั้นโอรสหลงทำนายว่า กุมารนี้จะฆ่าพ่อตนเอง ควรที่จะเอาไปฆ่าทิ้งเสีย... แต่ด้วยความรักของพ่อที่มีต่อลูก “ฉันฆ่าเขาไม่ได้หรอก ลูกฉันจะเลี้ยงเอง ถ้ามันโตขึ้นมาทำให้มันฆ่าคนนี่คนเดียวมันแหละ” พระเจ้าอชาตศัตรูปอโตขึ้นมาไปคบคนไม่ดี คือคบพระเวททัตเป็นเหตุให้เห็นดีเป็นชั่ว พระเวททัตยุแหย่ให้พระเจ้าอชาตศัตรูฆ่าพ่อตนเอง เพื่อตนเองจะได้ครองบัลลังก์เป็นใหญ่ พระเจ้าอชาตศัตรูหลงเชื่อ ก็เลยสั่งให้ทหารจับพ่อตนเองไปขังไว้ หลายวันต่อมา “พ่อฉันตายรึยัง?” “ยังไม่ตาย” “ทำไมไม่ตาย?” เพราะแม่ท่านเข้าไปเอาข้าวข้าวไปด้วย “ถ้าฉันด...ไม่ให้แม่เข้าไป” หลายวันต่อมาอีก “พ่อฉันตายหรือยัง” “ยังไม่ตายพระเจ้าค่ะ” “ทำไมยังไม่ตาย” “เพราะท่านเดินจงกรม” “ถ้าฉันให้ไปลอกหนังเท้า” (พระเจ้าพิมพิสารสวรรคตตรงกับวันที่มีเหลือของพระเจ้าอชาตศัตรูประสูติพระโอรส) เสนาบดีมาราบทูล “มีเรื่องดีกับเรื่องร้ายมาบอกพระเจ้าค่ะ พระองค์จะเอาเรื่องไหนก่อน” “เรื่องดีก่อน” “เรื่องดีก็คือว่ามเหลือของพระองค์ได้ประสูติพระโอรส” พระเจ้าอชาตศัตรูพอรู้ว่าตัวเองได้ลูกก็เกิดปิตรักลูกเต็มหัวใจ “อ้อ..คนเป็นพ่อเป็นแม่มีความรู้สึกอย่างนี้ต่อลูก” แล้วนึกไปถึงพ่อที่ถูกขังอยู่ในคุก แล้วตอนที่ฉันเกิดใหม่ๆ พ่อคงจะมีความรู้สึกเหมือนฉัน” แล้วถามต่อไป “แล้วเรื่องที่สองละ” “เรื่องที่สองก็คือว่าพระบิดาของพระองค์สวรรคตแล้ว” พอรู้ว่าพระบิดาสวรรคตแล้วก็ตกใจเป็นทุกข์มากเหมือนกับคนตกนรกทั้งเป็น นอนก็นอนไม่หลับ ถึงขนาดไปนิมนต์พระพุทธเจ้ามาแสดงธรรมให้ฟัง ก็ไม่ได้บรรลุอะไร นั่งเซื่องงอย่างเดียว ขอถึงแค่พระรัตนตรัยเท่านั้น แม้จะทำบุญในพระพุทธศาสนาขนาดไหน ถึงขนาดเป็นองค์อุปถัมภ์ในการทำสังคายนาครั้งที่หนึ่งก็ตาม ก็ยังลบภาพสิ่งที่ตนเองได้กระทำไว้ไม่ได้ ตกนรกตั้งแต่ยังไม่ตาย

ดังนั้น ถ้าจะทำอะไรที่ไม่ดีต่อคนละก็ ได้โปรดยกเว้นไว้เลยสำหรับบุคคลสองคน คือพ่อแม่ท่านจะพูดว่าเราขนาดไหน ท่านก็ไม่ฆ่าเราหรอก ถ้าท่านฆ่าก็คงจะฆ่าเราตั้งแต่อยู่ในท้องนั่นแหละ ท่านทั้งสองเป็นบุคคลที่มีจิตใจดีที่สุดในที่สุดต่อลูก ถึงแม้ว่าบางครั้ง อาจจะพูดไม่ดีไม่เพราะก็ตามที แต่ขอให้มั่นใจว่า

ดวงใจพ่อแม่สะอาดแท้กว่าทุกสิ่ง  
ดวงใจพ่อแม่สะอาดเกินกว่าสิ่งใด

ดวงใจพ่อแม่สะอาดยิ่งกว่าสิ่งไหน  
ดวงใจพ่อแม่มีไว้เพื่อลูก...เออๆ

## เอกสารประกอบคำบรรยายกิจกรรมที่ ๙.๕

### เรื่อง ความรักของพ่อแม่

มีเด็กน้อยคนหนึ่ง เขาอยากจะได้เกมเพลสตัน แต่เขาอายุแค่เจ็ดขวบ เขาไม่สามารถทำงานหาเงินนอกบ้านได้ เขาไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร จึงจะหาเงินได้ เพราะว่าเกมนี่ราคา ๕๕ เหรียญ เขาใช้เวลาคิดอยู่นาน ในที่สุดเขาก็คิดออก เขาดีใจมาก รีบหากระดาษแล้วก็เขียนๆ พอเขียนใส่กระดาษเสร็จก็เข้าไปในครัว พอไปถึงก็ยื่นกระดาษแผ่นนั้นให้คุณแม่ซึ่งกำลังทำอาหารอยู่ คุณแม่มองหน้าเขา เซ็ดมือแล้วก็เอื้อมมือไปรับ พอเห็นข้อความในกระดาษเท่านั้น คุณแม่ก็ตาโต เพราะว่าลูกน้อยของคุณแม่เขียนใส่กระดาษบอกว่า

ข้อที่หนึ่ง...คำนวณคุณแม่หนึ่งอาทิตย์ ๒๐ เหรียญ

ข้อที่สอง...ค่าช่วยดูแลน้องตอนที่แม่ไม่ว่าง ๑๕ เหรียญ

ข้อที่สาม...เขาคิดหาวิธีการที่จะได้สตางค์ไม่ได้ เขาก็เลยบอกว่า ค่าเก็บที่นอนตัวเอง ๑๐ เหรียญ

ข้อที่สี่ ...ค่าทำการบ้านเองโดยที่ไม่ให้คุณแม่บอก ๑๐ เหรียญ

รวมที่คุณแม่ยังไม่ได้จ่ายอาทิตย์นี้ ๕๕ เหรียญ พอคุณแม่อ่านจบมองไปที่ลูกน้อย เห็นแววตาแห่งความหวังว่าจะต้องได้สตางค์แน่ๆ ถามว่า ถ้าพวกเราเป็นพ่อเป็นแม่ พวกเราจะให้สตางค์เขาไหม? (ถามนักเรียนประมาณ ๓ - ๔ คน) ใครไม่ให้ยกมือ ไม่ให้เพราะอะไร ใครให้ยกมือ ให้เพราะอะไร ทีนี้...พวกเรลองมาดูคุณแม่ท่านนี้

พอคุณแม่อ่านจบแล้วก็มองไปยังลูกน้อย เห็นแววตาแห่งความหวัง คุณแม่ไม่ได้พูดอะไร...แต่คุณแม่ก็พลิกกระดาษแล้วหยิบปากกาบ้าง...เสร็จแล้วก็เขียนๆ แล้วส่งกระดาษนั้นกลับไปให้ลูก ลูกน้อยพอเห็นกระดาษเห็นข้อความในกระดาษก็ตาโตบ้างเพราะว่า

ข้อที่หนึ่ง คุณแม่เขียนบอกว่า ค่าอุ้มท้องเก้าเดือน เขาเห็นข้อความเท่านั้นแหละ เขาคงใจเอามือปิดกระดาษลับตาปีเลย นึกถึงตัวเอง เมื่อก่อนคุณแม่แค่เจ็ดวัน เราคิดไปตั้ง ๒๐ เหรียญ แม่อุ้มท้องเราตั้งเก้าเดือน ล้มละลายแน่ เสร็จแล้วเขาค่อยๆ ลุ้น ลุ้นแบบลุ้นไฟนั้นแหละ ค่อยๆ เปิดออกทีละนิดๆ พอเปิดออกหมด เขาก็ยิ้มออก เพราะคุณแม่เขียนไว้ในกระดาษว่า ค่าอุ้มท้องเก้าเดือน แม่ไม่คิดสตางค์

ข้อที่สอง ค่าน้ำนมที่ลูกดื่มกินจากแม่ แม่ก็ไม่คิดสตางค์

ข้อที่สาม ค่าป้อนข้าว ป้อนน้ำ รวมทั้งเซ็ดขี้มูกตอนที่ลูกไม่สบาย แม่ก็ไม่คิดสตางค์

ข้อที่สี่ ค่าน้ำตาที่ไหลแล้วไหลอีกตอนที่ลูกดิ้อลูกชน แม่ก็ไม่คิดสตางค์

ข้อสุดท้าย ค่าเสื้อผ้าและค่าข้าวของทั้งหมดที่ซื้อให้ลูกตั้งแต่เล็กจนถึงปัจจุบัน แม่ไม่คิดสตางค์ รวมกันเป็นค่าแห่งความรักที่แม่มีให้ลูก แม่ก็ไม่คิดสตางค์ เด็กน้อยค่อยๆ อ่านไปๆ หน้าที่ค่อยๆ สลดลงๆ พออ่านเสร็จ น้ำตาหยดน้อยๆ ไหลลงมาข้างแก้ม เข้ามาเค็มๆ ในปาก...เขาเดินเข้าไปหาคุณแม่ ไปถึงก็กอดขาคุณแม่เขย่านิดๆ เยกหน้าขึ้นมองหน้าคุณแม่ คุณแม่ก็ก้มหน้าลงมา ตาต่อตาประสานกัน เด็กน้อยพูดกับคุณแม่เบาๆ ว่า..คุณแม่ครับ ผมรักคุณแม่ครับ เสร็จแล้วเขาก็พลิกกระดาษ หยิบปากกาขึ้นมา แล้วขีดฆ่าจำนวนเงิน ๕๕ เหรียญ แล้วเขียนลงไปบอกว่า “ทุกอย่างจ่ายหมดแล้ว”

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๙.๖ เรื่อง หน้าที่ของลูกที่ต้องปฏิบัติต่อ พ่อ แม่

### วิธีปฏิบัติต่อบิดามารดา

ลูกควรบำรุงพ่อแม่ ทั้งเมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ และเมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว พระพุทธศาสนาสอนให้ลูกบำรุงพ่อแม่ ด้วยสถาน ๕ คือ

**๑. ท่านเลี้ยงเราแล้ว ต้องเลี้ยงท่านตอบ** หมายถึง บำรุงทั้งร่างกายและจิตใจท่าน บำรุงร่างกายโดยมอบของกินของใช้ให้ท่าน บำรุงจิตใจโดยปฏิบัติตนให้พ่อแม่ดีใจ เป็นคนว่าง่ายสอนง่ายประพฤติตนเป็นคนดี เรียนหนังสือหรือทำงานให้ประสบความสำเร็จ

**๒. ทำกิจของท่าน** ถ้าวางานของท่านคืองานของตน ช่วยทำงานท่านเท่ากับทำงานของตนเอง ช่วยท่านทำงานด้วยความยินดี ทำให้ดีถูกต้องสะอาดเรียบร้อย ไม่ใช่สักแต่ว่าทำ หรือทำอย่างหน้าเงาหน้างอ

**๓. ดำรงวงศ์สกุลของท่าน** หมายความว่า รักษาวงศ์สกุลให้ตั้งอยู่ยั่งยืน การจะเป็นอย่างนั้นได้ต้องอาศัยญาติพี่น้องรักใคร่สามัคคีช่วยเหลือกัน จึงควรมีความรักและสามัคคีในหมู่ญาติพี่น้อง

**๔. ทำตัวให้สมควรได้รับทรัพย์มรดก** หมายความว่า ให้ลูกประพฤติตนเป็นคนดี มีความขยันหมั่นเพียร ตั้งหน้าทำมาหากินโดยสุจริตและชอบธรรม เว้นชั่วทำดีต่อสังคม รู้จักคุณและโทษของการกระทำต่างๆ ที่จะเกิดแก่ตน และหมู่คณะเคารพกฎหมายบ้านเมืองก็สมควรที่จะได้รับมรดกจากพ่อแม่

**๕. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วทำบุญอุทิศให้** หมายความว่า ไม่ลืมท่าน เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว เริ่มตั้งแต่จัดพิธีศพ ปลงศพให้ถูกต้องตามประเพณีทางศาสนา บำเพ็ญกุศลทักษิณา แผลส่วนกุศลให้ตามกาลอันสมควร

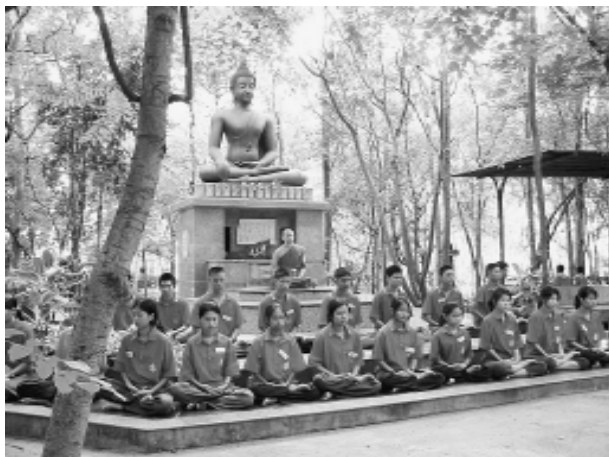
ตัวอย่างสื่อ / สุภาชิตกลอน / บทเพลง  
ข้อความสุภาชิต บทกลอน บทเพลง ประกอบการบรรยาย

นิมิตตั้ง สารรูปานัง กะตัญญูกะตะเวทิตา  
ความกตัญญูกตเวทิตีเป็นเครื่องหมายของคนดี

พรหมมาติ มาตาปิตะโร  
พ่อแม่เป็นพรหมของบุตร

มาตาปิตุอุปัฏฐานะ เอตัมมังคะละมุตตะมัง  
การเลี้ยงดูบิดามารดาเป็นทางเจริญอย่างสูงสุด

ภาพกิจกรรม “ค่ายพุทธบุตร พุทธธรรม”  
กิจกรรมสู่ความดี กายอ่อนนุ่ม วาจาอ่อนหวาน จิตใจอ่อนโยน



## เรื่อง คิษย์ที่ดีของครู-อาจารย์ เวลา ๔๕ นาที

### จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความซาบซึ้งในคุณค่าพระคุณของครู มีความเข้าใจในบทบาท หน้าที่ และคุณธรรมที่คิษย์พึงมีและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมทั้งยังเป็นแบบอย่างที่ดีต่อบุคคลอื่น

### เนื้อหาสาระ:

๑. ลักษณะของครู และประเภทของครู
๒. พระคุณครู
๓. ลักษณะของคิษย์ที่ดี
๔. หน้าที่ของคิษย์ที่ดีที่ควรปฏิบัติต่อครู

### ผู้เข้ารับการอบรม

๖๐ - ๘๐ คน

### แหล่งการเรียนรู้ / สื่อ / อุปกรณ์

๑. เทปบันทึกเสียง เพลง ครูคือผู้ให้ เพลงคนที่ชื่อครู เพลงพระคุณที่สาม
๒. เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๐.๑ เรื่อง ครูของเรา
๓. เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๐.๒ เรื่อง คิษย์ที่ดี
๔. เอกสารตัวอย่างเรื่องเล่า ประกอบคำบรรยาย

### การวัดผลและประเมินผล

สังเกตจากการตอบคำถามและช่วยกันยกตัวอย่าง

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม												
๔๕ นาที	<p><b>บทนำ</b></p> <p>คนเราเมื่อเกิดมามีชีวิต และเจริญเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพนั้น ย่อมจะต้องได้รับการฝึกอบรมด้วยกระบวนการต่างๆ จากสังคม บุคคลสำคัญที่เป็นผู้ที่ได้กล่อมเกลานักเรียนจากพ่อแม่ คือครู อาจารย์ ซึ่งท่านเป็นบุคคลสำคัญที่ให้ความรู้และประสบการณ์ เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข ตลอดจนปลูกฝังให้เป็นผู้ที่มีคุณธรรมจริยธรรม เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ดังนั้นนักเรียนจึงต้องรู้สำนึกในพระคุณของครูและรู้จักตอบแทนพระคุณของท่านอย่างเหมาะสม</p> <p><b>บทกลอน</b></p> <table border="0" data-bbox="383 851 909 1052"> <tr> <td>สักวันหนึ่ง</td> <td>คงจะรู้</td> <td>ว่าครูรัก</td> </tr> <tr> <td>สักวันหนึ่ง</td> <td>คงประจักษ์</td> <td>เป็นลึกซึ้ง</td> </tr> <tr> <td>สักวันหนึ่ง</td> <td>คงจะรู้</td> <td>ว่าครูดี</td> </tr> <tr> <td>สักวันหนึ่ง</td> <td>คงได้ดี</td> <td>เพราะเชื่อครู</td> </tr> </table> <p>๑. ลักษณะของครู และประเภทของครู ๒. พระคุณครู</p> <p>เพราะคุณครูเหมือนพ่อแม่คนที่สอง เราจึงต้องกราบไว้ให้เหนือเศียร ดวงใจครูสุกปลั่งตั้งแสงเทียน ส่องนักเรียนให้สว่างทางวิญญาณ สมควรที่พวกเราเฝ้าก้มกราบ รักซึ้งซาบกรุณามหาศาล เราจะรักคุณครูคู่จักษุกาล แม้ลมปราณสิ้นไปไม่ลืม...เอ๋ยฯ</p>	สักวันหนึ่ง	คงจะรู้	ว่าครูรัก	สักวันหนึ่ง	คงประจักษ์	เป็นลึกซึ้ง	สักวันหนึ่ง	คงจะรู้	ว่าครูดี	สักวันหนึ่ง	คงได้ดี	เพราะเชื่อครู	<p>๑. พระอาจารย์พูดเกริ่นนำและสร้างบรรยากาศด้วยการยกกลอนเกี่ยวกับครู (บทกลอน) และให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บทกลอนดังกล่าวแสดงถึงความดีและความสำคัญของครูอย่างไรบ้าง</li> </ul> <p>๒. พระอาจารย์อธิบายลักษณะและประเภทของครู ๔ ประเภทคือ ครูประจำบ้าน ครูประจำโรงเรียน ครูประจำโลก และครูธรรมชาติ (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๐.๑ เรื่อง ครูของเรา)</p> <p>๓. ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าครูมีบุญคุณต่อเราอย่างไร</p> <p>๔. พระอาจารย์เล่าเรื่องพระคุณครูและ เน้นย้ำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของครู (เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑๐.๒ เรื่อง พระคุณครู และตัวอย่างเรื่องเล่า)</p> <p>๕. ให้นักเรียนเล่าการกระทำของตนเองที่แสดงว่ามีความกตัญญูต่อครู และตอบแทนบุญคุณของครู</p>
สักวันหนึ่ง	คงจะรู้	ว่าครูรัก												
สักวันหนึ่ง	คงประจักษ์	เป็นลึกซึ้ง												
สักวันหนึ่ง	คงจะรู้	ว่าครูดี												
สักวันหนึ่ง	คงได้ดี	เพราะเชื่อครู												
	<p>๓. ลักษณะของศิษย์ที่ดี ๔. หน้าที่ของศิษย์ที่ดีที่ควรปฏิบัติต่อครู</p>	<p>๖. พระอาจารย์อธิบายให้นักเรียนเข้าใจความหมายของศิษย์ คุณธรรมของศิษย์ที่ดี หน้าที่ของศิษย์ที่ดีที่ควรปฏิบัติต่อครู (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๐.๓ เรื่อง ศิษย์ที่ดี)</p> <p>๗. นักเรียนร่วมกันสัญญากับพระอาจารย์ว่าต่อไปนักเรียนจะปฏิบัติตนเป็นศิษย์ที่ดีของครู</p> <p>๘. พระอาจารย์สรุปเรื่องศิษย์ที่ดีของครู อาจารย์ดังบทกลอนธรรมะ</p>												

## เอกสารประกอบการบรรยายที่

๑๐.๑

### เรื่อง ครูของเรา

ครูของเราคือใครบ้าง ถ้าจะพิจารณาดูให้ดีก็จะเห็นได้ว่า คนที่อยู่รอบตัวเราหรือผู้ที่สร้างประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่เรา ก็จัดได้ว่าเป็นครูของเราได้ ถ้าจะลองจัดประเภทของครู ก็สามารถจัดได้ดังนี้

● **ครูประเภทที่ ๑** ครูประจำบ้าน หมายถึงใคร.. คุณพ่อคุณแม่ของเรา คนที่สอนเราคนแรก ก็คือคุณพ่อคุณแม่ ตอนเกิดใหม่ ๆ เราพูดไม่เป็น แต่ท่านก็สามารถเข้าใจเราได้ สอนให้เดิน สอนให้เราพูดเป็นคนแรกเลย

● **ครูประเภทที่ ๒** ครูประจำโรงเรียนก็คือ...? ครู อาจารย์ของเราเอง ถือได้ที่ท่านเป็นพ่อแม่คนที่สองของเรา เพราะเป็นบุคคลที่คุณพ่อคุณแม่ไว้วางใจรองจากท่าน ถือได้ว่าเป็นผู้สอนเราให้อ่านออก เขียนเป็น และจำได้

● **ครูประเภทที่ ๓** ครูประจำโลก อันนี้หมายถึง ใคร..? พระรัตนตรัยหรือคุณงามความดีก็ได้ เพราะเรามีความรู้อย่างเดียวไม่ได้ ต้องมีคุณธรรมควบคู่ไปด้วย ไม่งั้นก็จะเป็นอันตรายต่อสังคม เคยได้ยินไหมสุภาษิตที่ว่า “คนเก่งที่เห็นแก่ตัว คือคนชั่วที่เป็นภัยสังคม”

● **ครูประเภทที่ ๔** ครูคือธรรมชาติ ข้อนี้ หมายถึง ...? การเรียนรู้โดยตัวของเราเอง ที่เกิดจากการปฏิบัติฝึกฝนตนเอง เป็นประสบการณ์ตรง ซึ่งเกิดจากการดำเนินชีวิต

สรุปแล้วการเรียนรู้เกิดขึ้นได้ก็ทาง...\*?

สองข้อแรกเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากคนอื่น เพราะตอนเด็ก ๆ เรายังเดินไม่เป็น พูดไม่ได้ อ่านไม่ออก เราต้องอาศัยคนอื่นก่อน “**เหมือนกับดวงอาทิตย์ ก่อนจะขึ้นมา ก็ต้องมีแสงเงินแสงทองขึ้นมาก่อน**” เราก็เช่นเดียวกัน...จริงไหม? พวกเราจะตัดขาดจากคนอื่นไม่ได้ มันไม่เหมือนเต่าๆ มันขึ้นมาไข่ แล้วจากไป ปล่อยให้ไข่ของมันฟักเอง แต่คนจะเอาอย่างนั้นไม่ได้ สมมติถ้าแม่คลอดออกมาสามวัน แล้วเอาไปทิ้งไว้ข้างถนน ถามว่าจะเป็นอย่างไรมาก่อน เมื่อมีอายุ ๑๕ - ๑๖ ปี ก็ยังต้องอาศัยคนอื่น มีครอบครัวไปแล้วก็ต้องอาศัยคนอื่น แม้แต่ว่าตายไปแล้วก็ต้องอาศัยคนอื่นหามไปเผา สภาพความเป็นจริงเมื่อเราไม่ได้อยู่กับคนเดียวต้องอาศัยคนอื่น ก็ต้องมีการเรียนรู้การฝึกฝน ถ้าใครไม่มีการเรียนรู้ไม่มีการฝึกฝนตนเองคนนั้นเขาเรียกว่า “**โมฆบุรุษ**” คนเปล่าประโยชน์ ชีวิตเกิดมาเพื่อเรียนรู้ เพื่อฝึกฝน ผู้ที่จะสอนหรือคนเป็นครูของเราก็มียี่สิบแล้ว แล้วตัวเราผู้เป็นศิษย์ละพร้อมที่จะรับการถ่ายทอดจากคนอื่นหรือยัง...

### ความหมายของคำว่า “ครู” (ครูลิขิตชีวิต)

๑. ครู มาจากคำว่า ครู แปลว่า ผู้หนัก
  - หนักในความประพฤติ คือเป็นแบบอย่างที่ดีได้ (ศีล)
  - หนักในอารมณ์ คือมีจิตใจที่หนักแน่นดั่งม (สมาธิ)
  - หนักในสติปัญญา คือมีวิชาความรู้สามารถถ่ายทอดให้แก่ศิษย์ได้ (ปัญญา)
 ลิขิต แปลว่า ชีตเขียน, ใสให้เต็ม  
 ชีวิต แปลว่า ความเป็นอยู่  
 ครูลิขิตชีวิต หมายถึง ผู้แนะนำแนวทางในการดำเนินชีวิต
๒. ครู คือ ผู้สั่งสอน
๓. ครู คือ ผู้นำศิษย์ไปสู่ความเจริญทั้ง ๔
๔. ครู คือ ผู้ที่ศิษย์ควรทำความเคารพ
๕. ครู คือ ผู้นำทางวิญญาน
๖. ครู คือ ผู้ยกระดับวิญญานให้สูงขึ้น
๗. ครู คือ ผู้เปิดประตู
๘. ครู คือ ผู้นำสัตว์ออกจากวัฏสงสาร
๙. ครู โดยหน้าที่ คือผู้ยกจิตวิญญานของศิษย์ให้สูงขึ้น (เหตุ)
๑๐. ครู โดยสิทธิ คือบุรุษนุคคล เป็นที่เคารพนับถือบูชา (ผล)
๑๑. ครู โดยภาษาธรรม คือสิ่งที่ได้ผ่านไปแล้วในชีวิตจิตใจของเรา ผิด-ถูก ล้วนเป็นครูของเรา



## ตัวอย่างเรื่องเล่าประกอบคำบรรยาย เรื่อง พระคุณครู

มีครอบครัวอยู่ครอบครัวหนึ่ง มีอาชีพรับจ้างทำนาในจังหวัดพิษณุโลก ครอบครัวนี้ยากจน อดมื้อกินมื้อ ครอบครัวนี้มีลูก ๙ คน เด็กชายมาจนพเป็นลูกคนกลางของครอบครัว ก่อนข้างจะขาดโอกาสในการเรียน เขาต้องขโมยเสื้อผ้าของพี่ชาย (ซึ่งมีอยู่ชุดเดียว) สวมใส่ไปโรงเรียนในวันที่พี่ชายไม่ไปโรงเรียน แม้ว่ากลับมาจะถูกพี่ชายดุด่า ทูบตีอยู่เป็นประจำ

เด็กชายมาจนพใช้เวลาไปๆ มาๆ อยู่หลายปีก็จะเรียนมาจนถึง ป.๔ แต่ถึงแม้จะหยุดโรงเรียนไปเป็นระยะเวลายาวนานเท่าใดก็ตาม เมื่อกลับมาโรงเรียนทุกครั้งก็จะได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครูสยาม พูนทอง ครูคนเดียวของโรงเรียนกรุงกรัก อำเภอบางระกา จังหวัดพิษณุโลก

แต่เดิมโรงเรียนนี้มีครูเพียงคนเดียว สอนหนังสือตั้งแต่ ป.๑ - ป.๔ เด็กชายมาจนพได้รับความช่วยเหลือจากครูสยามตลอดมา วันไหนมาโรงเรียนได้ครูก็สอนหนังสือให้ด้วยความรักและเอาใจใส่ ทั้งๆ ที่ครูต้องทำหน้าที่ทุกอย่างในโรงเรียนตั้งแต่ครูใหญ่ถึงภารโรง เงินเดือนที่มีไม่กี่บาทก็หมดไปกับการช่วยเหลือลูกศิษย์ และศิษย์แต่ละคนก็ล้วนยากจนกันทุกคน ครั้นเมื่อเด็กชายมาจนพว่าเรียนมาจนถึงชั้นป.๔ โรงเรียนก็ได้มีครูคนใหม่มาหนึ่งคน

เด็กชายมาจนพในขณะนั้นตัวโตที่สุดและอายุมากที่สุด เพราะเรียนมาหลายปีจึงเป็นที่ล้อเลียนของเพื่อนๆ อยู่เสมอ และในวันหนึ่งครูที่บรรจุใหม่ท่านนั้น ได้กล่าวเป็นเชิงตำหนิติเตียนเด็กชายมาจนพ ทำให้เด็กรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจและอับอาย จึงไม่ไปโรงเรียนอีกเลยเป็นระยะเวลาหลายเดือน ความนี้รู้ถึงครูสยาม ท่านได้ติดตามชอกซอนไปจนพบบ้านของเด็กชายมาจนพที่กลางป่า และพูดจาเกลี้ยกล่อมให้กลับมาศึกษาเล่าเรียน เด็กชายมาจนพจึงตัดสินใจกลับมาสอบ และสามารถสอบจนจบ ป.๔ ได้ เพราะความเมตตาของครูสยามที่ทำให้เด็กคนนี้กลับมาเป็นบุคลากรที่มีประโยชน์สำหรับประเทศชาติมาจนถึงทุกวันนี้

“ขอบคุณครูสยามผู้จุดไฟ แห่งปัญญาให้แก่ศิษย์”

ดังที่ได้เล่ามา จะเห็นได้ว่า คุณครูนั้นท่านมีความรักความเมตตาต่อศิษย์ของท่านปรารถนาหวังความเจริญของศิษย์เป็นใหญ่ ควรที่ศิษย์ทั้งหลายให้ความรักเคารพบูชาไว้เหนือหัว **เพราะการเคารพบูชาบุคคลผู้ควรบูชา พระพุทธเจ้าพระองค์ตรัสว่าเป็นมงคลอย่างยิ่ง** ดังที่ท่านประพันธ์ไว้ว่า

การอบรม บ่มนิสัย ให้ศิษย์นั้น

เพียงแต่วัน ละนาที ก็ดีสม

ศิษย์จะดี มีค่า หรือล้มจม

อาจเป็นเพราะ การอบรม หนึ่งนาที ฯ

พระคุณครู (เรื่องนี้ได้รับความอนุเคราะห์ จาก อาจารย์พัชรี โรงเรียนสตรีวัดระฆัง)

## ตัวอย่างการเล่าเรื่องประกอบคำบรรยาย เรื่อง ช่วยกันแก้ไข

มีเรื่องเล่าให้ฟัง มีโรงเรียนหนึ่งในประเทศญี่ปุ่นซึ่งเป็นโรงเรียนประจำ มีนักเรียนจำนวนมาก ในจำนวนศิษย์นั้น มีศิษย์คนหนึ่งที่เกิดพรตตัวไม่ดี เป็นคนชอบขโมยและออกไปเที่ยวกลางคืนเป็นประจำจนเป็นที่เอือมระอาของคนที่อยู่ด้วย ใครเตือนก็ไม่ฟัง ถึงจะจับได้ก็ไม่ยอมรับ จนในที่สุดลูกศิษย์เขาทนไม่ได้ ก็มาจับกลุ่มลงชื่อประท้วงต่ออาจารย์ “ขอให้ท่านอาจารย์ไล่นักเรียนที่ชอบขโมยออกเสีย ถ้าอาจารย์ไม่ไล่ออก พวกเราจะพากันออกทั้งหมด” ฝ่ายอาจารย์ซึ่งอยู่ในอาการสงบนิ่งก็มองลูกศิษย์ที่ประท้วงที่ แล้วคนที่เริ่มต้นเหตุ ที่ แล้วก็พูดขึ้นว่า “พวกเธอทั้งหลายที่ลงชื่อมาทั้งหมดนี้เป็นคนดีเป็นผู้ฉลาดมีความสามารถทุกคน รู้ถูกผิดชอบชั่วดี แล้วจะออกจากโรงเรียนของฉันไป ฉันไม่ว่าพวกเธอหรอก ฉันอนุญาต แต่เพื่อหนีขโมยผู้ห่างสารของพวกเจ้าคนนี่เขายังเป็นผู้โง่เขลาอยู่ ไม่รู้แม้กระทั่งว่าอะไรเป็นสิ่งที่ถูกที่ควร อะไรเป็นสิ่งผิดไม่ควร ไม่รู้ผิดชอบ ชั่วดี ขอให้พวกเธอเห็นใจเถอะ ฉันจะต้องให้เขาอยู่กับฉันต่อไป เพราะถ้าฉันไม่สอนเขาแล้ว ไม่ทนเขาแล้ว แล้วใครจะมาสอนเขาได้” หลายวันต่อมา ลูกศิษย์ผู้ชอบขโมยคนเดิมแอบปีนกำแพงออกไปเที่ยวอีก ความรู้ไปถึง อาจารย์ท่านก็มาตรวจ พบว่าลูกศิษย์ใช้โต๊ะไม้เหยียบปีนข้ามกำแพงไปเที่ยว ท่านก็คิดหาวิธี จะทำให้ศิษย์สลัดใจ ก็เลยเก็บโต๊ะเสีย แล้วยืนตรงตำแหน่งโต๊ะแทน พอได้เวลาศิษย์คนเดิมก็ปีนกำแพงกลับเข้ามา ด้วยความทันทันมือไม่ทันระวัง เท้าของศิษย์ที่หย่อนลงไปจึงเหยียบลงบนหัวของอาจารย์เข้า พอรู้ว่าอะไรเป็นอะไรก็ยืนหน้าซีดตัวสั่น เพราะกลัวต่อความผิดที่จะเกิดขึ้นกับตัวเอง แทนที่ท่านอาจารย์จะด่าว่า ท่านกลับพูดขึ้นด้วยเมตตาว่า “เข้า ๆ มีดอย่างนี้อากาศมันเย็น ระวังจะเป็นหวัดนะ เป็นครูบาอาจารย์คนมันลำบากนะ” ลูกศิษย์คนนั้นมีความรู้สึกผิดและกราบขอโทษครู และสัญญาว่าจะแก้ไขตน กลับใจประพฤติตนเป็นคนดีตั้งแต่วันนั้น

พวกเรารู้จักหลวงพ่อบุญทาสใหม่.... ท่านเป็นนักปราชญ์ที่คนยกย่องทั่วโลก แต่ก็ยังถูกประท้วงทำไม่ถึงถูกประท้วง สาเหตุที่ท่านถูกประท้วง...เพราะว่ามีพระรูปหนึ่งนิสัยไม่ดีเป็นพระเกเร วันๆ มีแต่เรื่องทำให้เดือดร้อนใจ จนชาวบ้านไม่พอใจ พากันไปประท้วงให้ขับไล่ออก “หลวงพ่อดีออกไปเถอะ พระนิสัยไม่ดี” รู้ไหมว่าหลวงพ่อบุญทาสทำอะไร “เอ้อ..ให้มันช่วยอยู่ตรงนี้แหละ เราว่ามันไม่ดี แต่คนอื่นเขาไม่รู้ เดี่ยวเขาจะ เดือดร้อน อย่าให้มันไปชั่วที่อื่นเลย”

จากเรื่องเล่ามาทั้งหมดนี้จะเป็นข้อคิดเตือนใจพวกเรา ให้เห็นว่าครูที่ดีทุกคนนั้นพยายามจะสั่งสอนศิษย์ให้เป็นคนดี มีความอดทนเป็นอย่างมากที่จะพยายามแก้ไขนิสัยของลูกศิษย์ให้ประพฤติตนอย่างถูกต้อง ดังนั้นพวกนักเรียนซึ่งเป็นศิษย์ที่ดี จะต้องสำนึกในพระคุณครู และปฏิบัติตนเป็นศิษย์ที่ดี

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๐.๑๒ เรื่อง ศิษย์ที่ดี

### ศิษย์ที่ดีจะต้องปฏิบัติตนต่อไปนี้

- เรียนวิชาความรู้ และศิลปะด้วยความเคารพ เอาจริงเอาจังถือเป็นกิจสำคัญ
- ทำให้เป็นคนมีสติปัญญาดี
- ทำให้ครูอาจารย์สุขกาย สบายใจ
- ได้รับความยกย่องสรรเสริญจากบัณฑิต
- เป็นที่รักของคนทั่วไป
- ใคร ๆ ก็อยากคบหาสมาคมด้วย
- เป็นผู้มีความเจริญสุขในชีวิต

### ศิษย์ที่ปฏิบัติตนไม่ดีจะมีผลเสียดังนี้

- เป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา
- ทำให้ครูอาจารย์เป็นทุกข์เดือดร้อนใจ
- ไม่มีใครยกย่องสรรเสริญ
- ใคร ๆ ก็ไม่อยากคบหาสมาคมด้วย
- มีแต่ความเสื่อม หากความเจริญในชีวิตไม่ได้

### สรุป

ก่อนจะลูก ก็ต้องผ่าน ซึ่งการล้ม  
ก่อนจะคม ก็ต้องผ่าน ซึ่งการทื่อ  
ก่อนจะเก่งก็ต้องผ่านการฝึกปรือ  
ก่อนมีชื่อก็ต้องผ่านการฝึกตน

พวกเราทั้งหลายจงจำไว้ว่า คนเราจะมีชีวิตที่ดีงามได้ต้องอาศัยครูอาจารย์เป็นกระบอกคอยส่องให้ และตัวเราเองก็ต้องพร้อมที่จะรับการถ่ายทอดจากครูอาจารย์หรือผู้อื่นเสมอ และไม่ลืมที่จะนำความรู้ที่ได้ไปประพฤติปฏิบัติแสวงหาสิ่งที่ดีงามให้แก่ตัวเองให้มากที่สุด และไม่ลืมตระหนักในการทำของตนเองว่า “ดี+ชั่ว อยู่ที่ตัวทำ สูง+ต่ำ อยู่ที่ทำตัว”

## ตัวอย่างเรื่องเล่า ประกอบคำบรรยาย ๑๐.๓

### เรื่อง ศิษย์ที่ดี

มีเด็กนักเรียนคนหนึ่ง....หัวล้าน คนหัวล้านส่วนมากมักใจน้อย เด็กชายคนนี้ก็เหมือนกัน โดยเฉพาะเวลาไปโรงเรียนมักจะโดนเพื่อนแซวตลอดว่าลูกชายพระอาทิตย์บ้าง หลานขุนช้างหรือเจ้าชายแดงโมบ้าง ทำให้เกิดความน้อยใจ ไม่อยากไปโรงเรียน จึงไปหาหลวงพ่ที่วัด เล่าให้ท่านฟัง ทำอย่างไรจึงจะมีผมตกด้าเป็นเงางามเหมือนคนอื่นบ้าง? หลวงพ่ท่านก็แนะนำให้ไปที่หลังวัด เพราะหลังวัดมันจะมีบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ “ไปกระโดดลงบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์สักสามครั้ง รับรองผมเองต้องตกด้าเป็นเงางามแน่ ๆ ” เจ้าหัวล้านนี่ก็ไป ไปถึงก็กระโดดลงเลย...ตุ้มแรกโผล่ขึ้นมา มีผมหนาขึ้นมาหน่อยหนึ่ง ก็กระโดดตุ้มลงไปครั้งที่สอง ผมก็หนาขึ้นมาเยอะกว่าเดิม กระโดดตุ้มครั้งที่สาม โผล่ขึ้นมา ผมตกด้าเงางามกำลังพอดี แต่เด็กคนนี้โลภมาก ครูอาจารย์สั่งให้กระโดดแค่สามครั้ง ครบแล้วยังไม่พอใจ ต้องการให้ผมตกด้ามากขึ้นอีก จึงกระโดดตุ้มลงไปเป็นครั้งที่สี่ ได้ผลทันตาเห็น โผล่ขึ้นมา หัวล้านหมด แยะยิ่งกว่าเดิม นี่แหละ ผลของการว่ายาก สอนยากไม่เชื่อฟังคำสอนของครูอาจารย์ ผลออกมาจึงหัวล้านเกินครู ขอให้พวกเราจำไว้ว่า การว่านอนสอนง่ายนี่แหละคือเสน่ห์ของนักเรียนที่ดี.



### เพลงครูคือ...ผู้ให้

เปลวเทียนต้านลมโหมกระหน่ำ ก็ยังเปล่งแสงแวววาม  
ถึงจะลู่ตามเมื่อลมพัดมา เหมือนดวงใจที่แกร่งกล้า  
ของครูมันคงหนักหนา...ถ่ายทอดวิชาเพื่อศิษย์ทั้งปวง  
ครูคือผู้นำทางให้ ศิษย์รักมุ่งสู่หลักชัย...ด้วยดวงหทัยไม่วายแสนห่วง  
แม้ในเวลาลับเลยล่วง แม้นงานจะสุขหนักทรวง...คุณครูทั้งปวงทุ่มเทด้วยใจ  
ครูมีหัวใจตั้งมั่น มีรักให้ศิษย์ทั่วกัน..ไม่เคยคิดปันแบ่งไปให้ใคร  
รักที่ครูมอบให้ คือรักศิษย์ด้วยดวงใจ ...เป็นโซ่สายใยเชื่อมโยงเรื่อยมา  
\*ดวงใจไม่เคยผันเปลี่ยน...สอนศิษย์ด้วยความพากเพียร...  
มาดมั่นว่าเทียนจะด้อยน้อยค่า  
\*\*ครูก็ภูมิใจว่า ศิษย์รักที่สั่งสอนมา...มีธรรมจริยากันทั่วหน้า...เอ๋ยฯ

### เพลง คนชื่อ..ครู

เห็นดเหน้อยเต็มทน..คือคนชื่อครู ทุกวันทนอยู่ใครเหลียวแลมอง  
ศิษย์ได้ดี..เขาไปมีชื่อก้อง เหมือนลอยละล่องบินเหินขึ้นสู่เวหา  
โปรดบอกมาซิ...ได้ดีเพราะใคร เล็กจนโตใหญ่...ใครสอนเธอมา  
ครูอยู่หลัง..เคยมุ่งหวังใจว่า จบการศึกษา...แล้วคงไม่กล้าลืมครู  
\*รอยไม้เรียว..ขบเคี้ยวเมื่อตอนเป็นเด็ก เมื่อยังเล็ก...มีใครที่ให้ความรู้  
เธอไปสุขสันต์ ครูนั้น...ก็ยังคงเป็นครู ตอนปลดเกษียณรออยู่ ไซ้..ครูลำบากยากจน  
\*ลูกศิษย์ได้ดีไปมีช่องทาง เหลียวมองครูบ้าง...ทั่วทุกตำบล  
จำได้ไหม...ใครที่สอนตอนต้น ผ่านไปสักหน ...แล้วไปเยี่ยมคนชื่อ...ครู ฯ

### เพลง พระคุณที่สาม

ครูบาอาจารย์...ที่ท่านประทานความรู้มาให้ อบรมจิตใจให้รู้ผิดชอบชั่วดี  
ก่อนจะนอน..สวดมนต์อ้อนวอนทุกที ขอกุศลบุญบารมีส่งเสริมครูนี้ให้ร่มเย็น...

ครูมีบุญคุณ..ศิษย์ขอเทิดทูนเอาไว้เหนือเกล้า

ท่านสั่งสอนเรา..อบรมให้เราไม่เว้น ท่านอุทิศไม่คิดถึงความยากเย็น

สอนจนรู้จัดเจน..เฝ้าเห็น..เฝ้าแนะ..มิได้อำพราง...

\*\*พระคุณที่สามงดงามแจ่มใส แต่ว่าใครหนอใคร..เปรียบเปรยครูไว้ว่าเป็น  
เรือจ้าง พลาดจากความจริง..ยิ่งคิดยิ่งเห็นว่าผิดทาง มีใครไหนบ้างแนะนำแนวทาง  
อย่างครู

บุญเคยทำมาแต่ปางใด ๆ เรายกให้ท่าน ตั้งใจกราบกราน.ระลึกคุณท่านกตัญญู  
โรคและภัยอย่ามาแผ้วพานคุณครู ขอกุศลผลบุญคำชู ให้ครูเป็นสุขชั่ววันริษนดร..

ให้ครูเป็นสุข...ชั่ววันริษนดร... ฯ



## เรื่องเยาวชนที่ดีของชาติ เวลา ๔๕ นาที

### จุดประสงค์

#### เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

๑. เข้าใจความหมายของเยาวชนที่ดีของชาติ
๒. เข้าใจหน้าที่และปฏิบัติตนเป็นเยาวชนที่ดีของชาติ
๓. สามารถพึ่งตนเองได้
๔. เป็นผู้มีความใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น
๕. ตระหนักในคุณค่าของเยาวชนที่ดีของชาติ

### เนื้อหาสาระ

๑. ความหมายของเยาวชนที่ดีของชาติ
๒. หน้าที่ของเยาวชนที่ดี
๓. ความรักเบื้องต้น ๕ ประการ (สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา)
๔. ๕ ดี เพื่อชีวิต (สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา หรืออุดมศึกษา)
๕. ประโยชน์ของการปฏิบัติหน้าที่เยาวชนที่ดีของชาติ

### ผู้เข้ารับการอบรม

๖๐ - ๘๐ คน

### สื่อ / แหล่งเรียนรู้ / อุปกรณ์

๑. รูปภาพ ได้แก่ ภาพพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภาพหลวงพ่อบัณฑิตานันทิกุล ภาพกิจกรรมต่างๆ ของเยาวชน ฯลฯ
๒. บัตรคำ
๓. อุปกรณ์ชุด “บทกวีธรรมพุทธทาส”
๔. อุปกรณ์ชุด “เราสู้”
๕. อุปกรณ์ชุด “เด็กดี”
๖. เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๑.๑ เรื่อง เยาวชนที่ดีของชาติ
๗. เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๑.๒ เรื่อง ความรักเบื้องต้น ๕ ประการ
๘. เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๑.๓ เรื่อง ๕ ดี เพื่อชีวิต

### การวัดและประเมินผล

จากการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๕ นาที	<p><b>บทนำ</b></p> <p>ชาติใดก็ตามที่มีประชาชนประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม เป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรม รู้จักพัฒนาตน ร่วมมือกันพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ก็ย่อมจะทำให้ประเทศชาตินั้นมีความเจริญรุ่งเรืองไปในวิถีทางที่เหมาะสม ดังนั้นเยาวชน ซึ่งเป็นประชาชนชาวไทยจึงควรได้ปฏิบัติตนเป็นเยาวชนที่ดีของชาติซึ่งมีวิธีการปฏิบัติได้หลายรูปแบบ แต่สิ่งที่ควรคำนึงเป็นเบื้องต้นคือ ความรักชาติ เคารพศาสนา เทิดทูนพระมหากษัตริย์ ขจัดอบายมุข ทั้งปวง และจะต้องมีความรักที่ถูกต้อง และประพฤติดี ๕ ประการ คือ คิดดี พูดดี ทำดี คบเพื่อนดี ไปสู่สถานที่ดี จึงเป็นบุคคลที่สมควรได้รับการยกย่องให้เป็น “เยาวชนที่ดีของชาติ”</p>	<p>พระอาจารย์เกริ่นนำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการเป็นเยาวชนที่ดี</p>
๕ นาที	<p>1. ความหมายของ “เยาวชนที่ดีของชาติ”</p>	<p>๑. พระอาจารย์กล่าวปฏิสันถารกับนักเรียนและให้นักเรียนดูภาพคนหนุ่มสาวที่ได้รับรางวัลความประพฤติปฏิบัติดี</p> <p>๒. พระอาจารย์ให้นักเรียนบอกชื่อเพื่อนที่นักเรียนรู้จักและลงความเห็นว่าเป็น “เยาวชนที่ดีของชาติ” (ให้นักเรียนยกมืออาสาพูด พระอาจารย์เรียกนักเรียนที่ยกมืออาสาพูด ถ้ามีหลายคนให้พูดสัก ๓ คน)</p> <p>๓. พระอาจารย์ซักถามความคิดเห็นของนักเรียนว่าเพราะเหตุใดนักเรียนจึงคิดว่าบุคคลนั้น เป็น “เยาวชนคนดีของชาติ” และให้ช่วยกันสรุป ความหมายของเยาวชนที่ดีของชาติ</p>
๒๐ นาที	<p>๒. หน้าทีของเยาวชนที่ดีของชาติ</p> <p>๒.๑ รักชาติ</p> <p>๒.๒ เคารพศาสนา</p> <p>๒.๓ เทิดทูนพระมหากษัตริย์</p> <p>๒.๔ ขจัดอบายมุขทั้งปวง</p>	<p>๔. ให้นักเรียนดูภาพคนหนุ่มสาวที่ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นคุณความดี และให้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นถึงลักษณะของบุคคลที่จัดได้ว่าเป็นเยาวชนที่ดีของชาติ ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า จะต้องเป็นผู้ที่มีคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรม</p>



เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
		<p>๕. พระอาจารย์อธิบายถึงหน้าที่ของเยาวชนที่ดีของชาติ (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๑.๑ เรื่อง เยาวชนที่ดีของชาติ)</p> <p>๖. พระอาจารย์อ่านบทพระราชนิพนธ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เรื่อง เราสู้ (สื่อประกอบคำบรรยายที่ ๑๑.๑เรื่อง เราสู้) และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นบทพระราชนิพนธ์ดังกล่าว ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าบรรพบุรุษของไทยได้แสดงความเสียสละเพื่อชาติอย่างไรบ้าง และพวกเราควรปฏิบัติตนเพื่อชาติอย่างไร</p> <p>๗. พระอาจารย์ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาอ่าน กวีธรรมพุทธทาส เรื่อง ชาติ - ศาสนา - พระมหากษัตริย์ (สื่อประกอบคำบรรยายที่ ๑๑.๒ เรื่อง ชาติ - ศาสนา - พระมหากษัตริย์)</p> <p>๘. พระอาจารย์สรุปว่าเยาวชนที่ดีของชาติ มี ๔ ประการ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. รักชาติ</li> <li>๒. เคารพศาสนา</li> <li>๓. เคารพพระมหากษัตริย์</li> <li>๔. ขจัดอบายมุขทั้งปวง</li> </ol>
<p>๑๕ นาที</p>	<p>(สำหรับประเมินศึกษา)</p> <p>๓. ความรักเบื้องต้น ๕ ประการ (สำหรับ นักเรียนชั้นประถมศึกษา)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. รักชีวิต</li> <li>๒. รักทรัพย์สิน</li> <li>๓. รักครอบครัว</li> <li>๔. รักเกียรติยศ</li> <li>๕. รักสุขภาพ</li> </ol> <p>๔. ๕ ดีเพื่อชีวิต (สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา)</p>	<p>๑. พระอาจารย์อธิบายให้นักเรียนมีความเข้าใจว่าเยาวชนที่ดีนั้นมีแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับความรัก ๕ ประการ (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๒ เรื่อง ความรักเบื้องต้น ๕ ประการ)</p> <p>๒. ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่า นักเรียนสามารถปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้ชื่อว่า รักชีวิต รักทรัพย์สิน รักครอบครัว รักเกียรติยศ รักสุขภาพ</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
	<p>หรือระดับอุดมศึกษา)</p> <p>๔.๑ คิดดี</p> <p>๔.๒ พุดดี</p> <p>๔.๓ ทำดี</p> <p>๔.๔ คบเพื่อนดี</p> <p>๔.๕ ไปสู่สถานที่ดี</p>	<p>๑. พระอาจารย์อธิบายให้นักเรียนมีความเข้าใจว่า เยาวชนที่ดีนั้นมีแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องตาม หลัก ๕ ดีเพื่อชีวิต (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๑.๓ เรื่อง ๕ ดีเพื่อชีวิต)</p> <p>๒. พระอาจารย์ซักถามนักเรียนว่า “คิดดี คิดอย่างไร” “คิดอย่างไรจึงจัดว่าเป็นคนคิดดี”</p> <p>๓. พระอาจารย์เล่านิทานเรื่องคนหัวล้านบ้ายอ</p> <p>๔. พระอาจารย์ให้นักเรียนยกตัวอย่างการทำความ ดีสัก ๑ - ๒ ตัวอย่าง พระอาจารย์อธิบาย พร้อม ยกตัวอย่างการคบเพื่อนดี</p> <p>๕. พระอาจารย์อธิบายคำว่าสถานที่ดีและให้ นัก เรียนดูภาพสถานที่ที่แตกต่างกัน ๒ ภาพ ภาพ หนึ่งเป็นภาพที่คนไปสู่ความเจริญ อีกภาพหนึ่งเป็น ภาพคนไปสู่ความเสื่อม ให้นักเรียนเลือกว่าชอบ ภาพไหนและบอกเหตุผล</p> <p>๖. พระอาจารย์และนักเรียนช่วยกันสรุปว่า บุคคล ที่คิดดี พุดดี ทำดี คบเพื่อนดี ไปสู่สถานที่ดีนั้น จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมอย่างไร</p> <p>๗. พระอาจารย์ให้นักเรียนทุกคนปฏิญาณตนร่วม กันว่าจะปฏิบัติตนเป็นเยาวชนที่ดีของชาติ ด้วยการ คิดดี พุดดี ทำดี คบเพื่อนดี ไปสู่สถานที่ดี</p>

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๑.๑

### เรื่อง เยาวชนที่ดีของชาติ

#### ความหมาย

ความหมายของคำว่า “เยาวชน” มี ๒ ความหมาย

##### ๑. ความหมายตามพจนานุกรม

ตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของเยาวชนไว้ว่า เยาวชนคือ “บุคคลอายุ ๑๔ ปี บริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึง ๑๘ ปี บริบูรณ์” (ราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๒๕ : ๖๗๙)

##### ๒. ความหมายตามธรรม

ความหมายของคำว่า “เยาวชน” ตามธรรม คือ คนหนุ่ม คนสาว ที่ประกอบพร้อมด้วยคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของ “ธรรมะ” ไว้ว่า คือการทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้อง การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม ทุกคนต้องมีหน้าที่ประจำตัว เยาวชนก็ต้องมีหน้าที่

หน้าที่ของเยาวชนต่อประเทศชาติมี ๕ ประการ ดังนี้

##### ๑. รักชาติ

##### ๒. เคารพศาสนา

##### ๓. เคารพพระมหากษัตริย์

##### ๔. ขจัดอบายมุขทั้งปวง

#### ๑. รักชาติ

ชาติ หมายถึงสถาบันที่มีประชาชนพลเมืองอยู่รวมกันเป็นหมู่พวกด้วยความสงบและสันติสุข โดยมีภาษามิตรวัฒนธรรม ประเพณี ที่เป็นเอกลักษณ์อันหนึ่งเดียวกัน

ตัวอย่างของความรักชาติที่คนไทยต้องจดจำและสั่งสอนลูกหลานสืบไป ได้แก่ ชาวบ้านบางระจันตั้งค่ายต่อสู้พม่าเมื่อครั้งที่กรุงศรีอยุธยากำลังจะแตก ชาวบ้านบางระจันมีความรักชาติ มีความสามัคคี และมีความอดทนพม่าตีถึง ๗ ครั้ง จึงเอาชนะได้ ถ้าในครั้งนั้นคนไทยทั่วไปเป็นอย่างเช่นชาวบ้านบางระจัน กรุงศรีอยุธยาอาจไม่เสียกรุงแก่พม่าก็เป็นได้

คนสมัยโบราณรักชาติบ้านเมือง เอาเลือด เอาเนื้อเข้าแลก คนรุ่นหลังจึงมีแผ่นดินอยู่อาศัย คนไทยในอดีตตีกลองเพื่อจะออกรบ คนในปัจจุบันตีกลองเพื่อความสนุกสนาน จะเห็นว่าการปฏิบัติอย่างเดียวกันที่มีจุดประสงค์ต่างกันยอมให้คุณค่าที่ต่างกัน การตีกลองออกรบให้คุณค่าในด้านรักษาแผ่นดิน รักษาชาติ เป็นคุณค่าที่คงทนยืนยาว ส่วนการตีกลองเพื่อความสนุกสนานให้คุณค่าในความเพลิดเพลินเพียงแค่ชั่วครู่ชั่วยามแล้วก็หมดไป นักเรียนพึงตระหนักถึงความสำคัญและจงช่วยกันรักษาแผ่นดิน และปฏิบัติตนเป็นคนดีให้สมกับที่บรรพบุรุษได้รักษาแผ่นดินไว้ให้เรา และจงทำแต่สิ่งที่มีคุณค่าต่อแผ่นดิน

## ๒. เคารพศาสนา

ศาสนาทุกศาสนาสอนให้คนประพฤติปฏิบัติดี ทุกคนจึงต้องมีศาสนา ไม่มีศาสนาของใครดีกว่าใคร ดังนั้นเยาวชนที่ดีของชาติจะไม่ถูกละเลยหรือเหยียดหยามศาสนาอื่น ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจเสมือนเป็นโรงพยาบาลรักษาผู้เจ็บป่วยทางใจ รักษาโรคหุดหู่ เศร้าสร้อย เหงาหงอย เป็นทุกข์ และคอยให้กำลังใจแก่ทุกคน ศาสนาช่วยให้บ้านเมืองสงบสุขร่มเย็น เยาวชนจึงต้องปฏิบัติหน้าที่ เคารพศาสนาด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนาที่ตนนับถือ

## ๓. เทิดทูนพระมหากษัตริย์

ประเทศไทยของเราปกครองด้วยระบบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข พระมหากษัตริย์เป็นผู้ทรงคุณอันยิ่งใหญ่ต่อปวงชนชาวไทย ยามที่ประเทศชาติเดือดร้อน คนในชาติแตกความสามัคคี พระมหากษัตริย์ไทยมีบทบาทสำคัญในการบรรเทาความเดือดร้อน และทำให้คนไทยสามัคคีปรองดองกัน คนไทยทุกคนจึงเทิดทูนพระมหากษัตริย์

(ตัวอย่างพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน ทรงมีคุณูปการต่อชาวไทย เช่น โครงการเกี่ยวกับการพัฒนาดินและน้ำเพื่อการยังชีพของเกษตรกร โครงการเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง และโครงการตามพระราชดำริ และอื่นๆ อีกมากมาย)

## ๔. ขจัดอบายมุขทั้งปวง

อบายมุขเป็นทางแห่งความเสื่อม ทำให้สมองเสื่อม สุขภาพเสีย จิตใจเศร้าหมอง เยาวชนที่ดีของชาติต้องไม่ตกเป็นทาสของอบายมุข และมุ่งไปสู่ความเจริญด้วยการประพฤติปฏิบัติที่ดี

ดังนั้นถ้านักเรียนปฏิบัติหน้าที่ทั้ง ๔ ประการ ที่กล่าวมานี้ได้จะเป็นที่รักของทุกคน เป็นบุคคลน่าคบหาสมาคมด้วย ถ้าประเทศชาติมีบุคคลเช่นนี้จำนวนมาก ประเทศชาติจะสงบสุขและจะเจริญรุ่งเรือง มีคำกล่าวต่อไปนี้

อยู่บ้าน ช่วยงานพ่อแม่	เป็นลูกที่ดีแท้ พ่อแม่ก็ชื่นใจ
อยู่บ้าน ไม่ช่วยงานพ่อแม่	เป็นลูกที่แย่ พ่อแม่ก็เศร้าใจ
อยู่โรงเรียน เชื่อฟังคุณครู	เราได้รับความรู้ คุณครูก็ชื่นใจ
อยู่โรงเรียน ไม่เชื่อฟังคุณครู	เราขาดความรู้ คุณครูก็เศร้าใจ
อยู่ประเทศไทย ต้องเคารพพระ	เรามีธรรมะ พระก็ชื่นใจ
อยู่ประเทศไทย ไม่เคารพพระ	เราขาดธรรมะ พระก็เศร้าใจ

ที่กล่าวมานี้คือสิ่งที่เยาวชนพึงปฏิบัติ พึ่งรักตัวเองและครอบครัว มีจิตเมตตา ให้ความรัก ความเอื้ออาทรต่อกัน เริ่มต้นตั้งแต่ในบ้าน ขยายออกไปรอบข้าง ออกไปยังชุมชน สังคม และประเทศชาติ ทุกคนก็จะมีความสุข

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๑.๓

### เรื่อง ความรักเบื้องต้น ๕ ประการ

(สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา)

เมื่อพูดถึงความรัก คนส่วนมากมักคิดถึงความรักแบบชู้สาว น้อยคนนักที่จะคิดถึงความรักแบบมีจิตเมตตา ซึ่งเป็นความรักที่มนุษย์พึงมีต่อกัน ความรักที่ล้ำค่า ๕ ประการ ที่ควรมีไว้เป็นยาสามัญประจำบ้านคือ รักชีวิต รักทรัพย์สิน รักคู่ครอง รักเกียรติยศ และรักสุขภาพ

#### ๑. รักชีวิต

มนุษย์และสัตว์ต่างก็รักชีวิตของตัวเอง ถ้ารักชีวิตต้องขยัน ไม่เกียจคร้าน ต้องเรียนหนังสือเพื่อจะให้ความรู้ และนำความรู้ไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเอง ต้องฝึกฝนการช่วยเหลือตัวเอง เมื่อพลาดพลั้งต้องลุกขึ้นสู้ไม่ย่อท้อ ไม่ท้อแท้ ต้องให้กำลังใจตัวเอง อย่าซ้ำเติมด้วยการทำให้ตัวเองตกต่ำลงเมื่อมีความทุกข์ จงมองคนอื่นว่ามีความทุกข์ยิ่งกว่า ความทุกข์เกิดจากปัญหายอมแก้ไขได้ ขอเพียงมีกำลังใจต่อสู้ ปัญหา ก็จะหมดไป จงมองคนที่ประสบความสำเร็จ ดูเขาเป็นตัวอย่างว่าเขาประสบความสำเร็จได้อย่างไร และตั้งใจจะเป็นผู้ประสบความสำเร็จบ้าง เราก็จะมีความหวัง และตั้งใจทำสิ่งที่ดีให้แก่ชีวิต

#### ๒. รักทรัพย์สิน

เยาวชนทุกคนต้องเอาใจใส่ในทรัพย์สินของตัวเอง แต่ไม่ถือเอาทรัพย์สินของใครเป็นของตัวเอง ต้องซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองและผู้อื่น เพราะ “ซื่อกินไม่หมด คดกินไม่นาน” คนที่ซื่อไม่ถือเอาของของคนอื่น เป็นของตัวเองจะได้รับความไว้วางใจ ได้รับการยกย่องสรรเสริญ คนที่ไม่ซื่อถือเอาของผู้อื่นเป็นของตัวเอง จะไม่เป็นที่ไว้วางใจ ไม่มีใครปรารถนาคบหาด้วย และสมควรได้รับโทษทางกฎหมาย

มีนิทานอยู่เรื่องหนึ่งเกี่ยวกับคนชื่อ เศรษฐีหาคนใช้ เรื่องมีดังนี้

เศรษฐีคนหนึ่งมีบ้านหลังใหญ่ พื้นที่มากมาย เศรษฐีต้องการหาคนใช้ให้มาทำความสะอาด และคอยดูแลให้ความสะดวก แต่ด้วยความที่มีทรัพย์สินจำนวนมากจึงต้องเลือกคนที่ซื่อสัตย์สุจริต ทรัพย์สินของตัวเองจะได้ปลอดภัย จึงออกอุบายหาคนใช้ โดยแกล้งทำของมีค่าตกไว้และให้คนคอยจับตามอง แล้วเศรษฐีก็ประกาศรับสมัครคนใช้ คนแรกมาสมัคร เศรษฐีก็สัมภาษณ์ แล้วบอกให้รอประกาศผลในวันต่อไป คนแรกจึงกลับไป ระหว่างทางพบของมีค่าของเศรษฐีที่แกล้งทำตกไว้ ไม่รู้อุบายก็ดีใจเก็บของนั้นไป คิดว่าไม่มีใครเห็น คนที่สองมาสมัคร เศรษฐีก็ทำเช่นเดียวกัน คนที่สองเดิน กลับไปพบของมีค่า คิดว่าต้องเป็นของเศรษฐี จึงเก็บมามอบให้เศรษฐี เศรษฐีจึงบอกว่าเป็นอุบายของตนในการหาคนใช้ เพื่อจะได้คนที่ซื่อสัตย์มาเป็นคนรับใช้ เศรษฐีจึงเลือกคนที่สองเป็นคนใช้ นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ความซื่อสัตย์สุจริตเป็นคุณสมบัติที่เยาวชนพึงมีไว้ระดับกาย

#### ๓. รักครอบครัว

รักครอบครัว คือ รักพ่อ รักพี่ รักน้อง บางครอบครัวมีญาติอยู่ด้วย เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา ซึ่งครอบครัวไทยส่วนใหญ่เป็นแบบนี้ คนเหล่านี้อยู่รวมกัน ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

#### ๔. รักเกียรติยศ

รักเกียรติยศนี้ถ้าเป็นทางโลกก็จะหมายถึง ชื่อเสียง ความมีหน้ามีตาทางสังคม มีรศูหรั มีบ้านใหญ่โต มีหน้าที่การงานดี มีตำแหน่งใหญ่ แต่ขาดเกียรติยศทางธรรม หมายถึง คุณความดีที่มีอยู่ในตัวเอง ใครทำคุณความดีมาก ก็ได้รับยกย่องสรรเสริญมาก เป็นเกียรติเป็นศรีแก่วงศ์ตระกูล คนที่ประพฤติชั่วทำให้เสื่อมเกียรติ วงศ์ตระกูลต้อง มัวหมอง

#### ๕. รักสุขภาพ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ สุขภาพดีจะทำให้อารมณ์ดี สมองปลอดโปร่งแจ่มใส ทำให้ปัญญาดีตามไปด้วย โรคภัยไข้เจ็บไม่เบียดเบียน แม่ย์่อมปรารถนาให้ลูกของตนมีสุขภาพดี จึงให้ลูกกินสิ่งที่ดีที่สุด สิ่งที่ดีที่สุดได้จากแม่คือน้ำนม เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยน้ำนมแม่จึงมีสุขภาพดี ลูกจึงต้องรำลึกถึงพระคุณของแม่อยู่เสมอ

การรักษาสุขภาพอนามัย ถือหลัก ๕ อ. คือ อากาศ อาหาร อุจจาระ อารมณ์ ออกกำลังกาย

**อากาศ** ต้องได้รับอากาศบริสุทธิ์ ต้องตื่นแต่เช้าเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ จะทำให้รู้สึกสดชื่น

**อาหาร** เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย ต้องกินอาหารตามหลักโภชนาการ คือกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่

**อุจจาระ** ใน ๑ วัน ให้ถ่ายวันละ ๑ ครั้ง เป็นอย่างน้อย และถ่ายให้เป็นเวลา เพื่อเป็นการขจัดถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

**อารมณ์** เป็นสิ่งสำคัญ อารมณ์ดีทำให้จิตใจร่มเย็น ดังที่ท่านพุทธทาสกล่าวไว้ว่า

ใครชอบ	ใครชัง	ช่างเถิด
ใครเชิด	ใครชู	ช่างเขา
ใครด่า	ใครบ่น	ทนเอา
ใจเรา	ร่มเย็น	เป็นพอ

**ออกกำลังกาย** การออกกำลังกายทำให้เลือดลมในร่างกายสูบฉีดไหลเวียนดี การช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านก็เป็น การออกกำลังกายที่ดี ได้ทั้งงานและร่างกายแข็งแรง



## เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑๑.๓

### เรื่อง ๕ ดี เพื่อชีวิต

(สำหรับระดับมัธยมศึกษาหรืออุดมศึกษา)

พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่ปัญญานันทภิกขุ) บัดนี้อายุ ๙๐ กว่าปีแล้ว ท่านทำงานเพื่อพระพุทธศาสนา มาตลอดและจะยังทำต่อไป ท่านได้นำธรรมที่เป็นแก่นของพระพุทธศาสนา มาประมวลไว้ให้เยาวชนได้ประพฤติปฏิบัติ เรียกว่า ๕ ดี เพื่อชีวิต คือ คิดดี พูดดี ทำดี คบเพื่อนดี ไปสู่สถานที่ดี

#### ๑. คิดดี

คิดดีต้องมาก่อนสิ่งอื่น เพราะถ้าคิดดีก็จะทำดี คิดดีคือการคิดที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่คิดฆ่าใคร หรือคิดทำร้ายใคร ไม่เอาสุขภาพมาทวงแค้น คิดที่จะช่วยเหลือผู้อื่น เป็นนักเรียนก็คิดที่จะเรียนหนังสือ คิดจะอ่านหนังสือทำให้สอบได้ เห็นเพื่อนได้ดีกว่าก็ไม่อิจฉา นักเรียนเมื่อคิดดีก็จะทำดี จะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตทำให้เจริญรุ่งเรือง

#### ๒. พูดดี

คำพูดเป็นสิ่งสำคัญ ก่อนพูดต้องมีสติ คิดให้ดีก่อนแล้วจึงพูด และพูดแต่สิ่งดี พูดดี คือไม่ประทุษร้ายผู้อื่นด้วยวาจา มี ๔ อย่างคือ พูดโกหก พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดพ้อเจ้อ คนบางคนตายเพราะพูด จึงมีคำสำนวนที่ว่า “ปลาหมอตายเพราะปาก” “พูดดีเป็นศรีแก่ปาก พูดมากปากมีลี”

การพูดดีในมงคลสูตรว่า “สุภาสิตา จะ ยา วาจา เอตัมมัง คะละมุตตะมัง” แปลว่า กล่าววาจาสุภาสิตเป็นมงคลยิ่ง

มีนิทานเรื่องหนึ่ง เรื่องตาหัวล้านบ้ายอ เรื่องมีอยู่ว่า มีชายคนหนึ่งไม่มีผม จึงเป็นคนใจน้อย รู้สึกว่าตนมีปมด้อย และขี้อาย ตาหัวล้านเลี้ยงวัวไว้คู่หนึ่ง วัวที่แกเลี้ยงอันพิถี จึงคิดจะขายวัวแต่ก็ขายไม่ได้สักที เพราะคนที่มาซื้อแต่ละรายทำให้เกิดไม่อยากจะขาย เนื่องจากพูดไม่ประทับใจ ต่อมา มีชายหนุ่มคนหนึ่งพูดจาดี ชายหนุ่มพูดว่า “พ่อผมตกปกลงน้ำแล้ว เผลอไปโดนหัวล้าน ผมขอซื้อหัวล้านนี้ไปกิน” ตาหัวล้านจึงว่า “ลูกเอ๋ย ลูกกู เจ้าช่างพูดถูกหู วัว ทั้งคู่พ่อยกให้” ชายหนุ่มคนนั้นจึงได้วัวฟรีไป แล้วจึงวัวเดินไปพบกับหญิงซึ่งเป็นลูกสาวของตาหัวล้าน หญิงสาวจำได้จึงถามว่า “จะเอาวัวของพ่อเข้าไปไหน” ชายหนุ่มตอบว่า “เออ วัวพ่อแก่ที่ไหน ฉันซื้อมาจากตาหัวล้านรูปชั่วร้าย ที่กระต๊อบชายทุ่งโน้น พูดถูกใจเลยไม่เสียสักสตางค์” หญิงสาวจึงไปบอกพ่อ ตาหัวล้านได้ทราบความจากลูกสาวจึงโกรธว่า ต่อหน้าว่าหน้าโล้นเฉลิมทอง ลับหลังว่าหัวล้านรูปชั่ว จึงคว่ำปากไปจะไล่แทงให้สมแค้น พอไปใกล้ชายหนุ่มก็ทัก “พ่อผมตกปกลงน้ำ วิ่งไล่ล่าละล้งนี้จะไปทางไหน” ตาหัวล้านได้ยินคำพูดที่ลูกใจ จึงบอกว่า “ลูกเอ๋ย ลูกรัก พ่อเห็นว่าเจ้าไม่มีปัญญา เลยรีบวิ่งเอามาให้” ยกปากให้ชายหนุ่มไปอีก พอตาหัวล้านกลับถึงบ้านลูกสาวถามว่า “ไหนวัวล่ะพ่อ” ตาหัวล้านตอบว่า “ก็เห็นมันดีนี่ลูก พูดจาเรียบร้อยก็เลยยกให้มัน แถมปากไปอีกเล่ม ลูกสาวเถียงว่า “ดีที่ไหน ก็ดีแต่ต่อหน้านะสิ ลับหลังแอบนินทา เหยียบยา” พ่อก็จึงมือลูกสาวไปยืนยัน ริมเดินตามไป เจ้าหนุ่มก็มาทักอีก “พ่อผมตกปกลงน้ำ เดินจงมือลูกสาวนี่พ่อจะไปไหน” ตาหัวล้านก็ตอบ “ลูกเอ๋ยลูกแก้ว พ่อว่ามันแก่แล้ว เลยเอาลูกสาวมายกให้” ชายหนุ่มเลยได้วัวฟรี ปากฟรี และได้เจ้าสาวฟรีอีกคน

### ๓. ทำดี

เมื่อคิดดี พูดดี ก็ทำดี ทำดี คือ การทำบุญ ทำบุญคือการทำดี การทำดีมี ๓ ทาง ดังนี้

๑. ทานมัย                      บุญสำเร็จด้วยการให้ทาน
๒. ศีลมัย                      บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล
๓. ภาวนามัย                บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา

การให้วัตถุสิ่งของ การให้อภัย การให้โอกาสในการทำความดี สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความดีด้วยกันทั้งนั้น การรักษาศีลของตนไม่ให้ต่างพร้อย ความดีก็จะเกิดขึ้น การเจริญภาวนาเป็นการทำความดีที่สุด ด้วยการหมั่นตรวจสอบตัวเอง พิจารณาตัวเอง มองตัวเอง จนมีสติอยู่กับตัวทำอะไรก็มีสติอยู่เสมอ เรียกว่าการทำดี และการทำความดีต้องทำทั้งสามระยะ คือ ก่อนทำต้องมีจิตใจที่บริสุทธิ์ ขณะทำก็มีจิตใจที่พร้อมที่จะทำ หลังทำก็มีจิตใจที่ไม่เสียดายวัตถุหรือสิ่งของที่ให้ไป

### ๔. คบเพื่อนดี

การคบเพื่อนดีเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะวัยรุ่นการคบเพื่อนดีสำคัญมาก เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่เห็นเพื่อนสำคัญกว่าใคร ถ้าคบเพื่อนดีก็จะพากันทำความดี ถ้าคบเพื่อนชั่วก็จะชักชวนกันกระทำความชั่ว เพื่อนดีคือ เพื่อนที่สามารถแนะนำเราไปทางที่ถูกต้อง ดังคำกลอนต่อไปนี้

เพื่อนดี มีหนึ่ง ถึงจะน้อย  
ดีกว่าร้อยเพื่อนคิดริษยา  
ถึงมีเกลื่อนนิตหนอยด้อยราคา  
ยังดีกว่าน้ำเค็มเต็มทะเล

“เพื่อนกินหาง่าย เพื่อนตายหายาก” ดังนั้นจะคบเพื่อนต้องดูให้ดีว่าคนๆ นั้นเป็นอย่างไรนำคบหรือไม่ เพื่อนดี เรียกว่า “กัลยาณมิตร” คือคนที่พาเราทำสิ่งที่ดี พากันไปสู่ความเจริญ

### ๕. ไปสู่สถานที่ดี

สถานที่ดี หมายถึง สถานที่มีบัณฑิตอยู่ บัณฑิตในที่นี้ไม่ใช่คนที่ได้รับปริญญา บัณฑิตคือคนที่มีคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม สถานที่มีบัณฑิต ได้แก่ วัด สถานศึกษา บ้านที่มีคนที่มีคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรม ก็เป็นสถานที่ดี ฉะนั้นจึงสมควรชักชวนกันไปสู่สถานที่ดี





สื่อประกอบคำบรรยายที่ ๑๑.๑  
เรื่อง ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

กวีธรรมพุทธทาส  
ชาติ-ศาสนา-พระมหากษัตริย์

มีชีวิต มีให้ดี ต้องมีชาติ  
ชาติวิลาส นั้นต้องมี ศรีศาสนา  
สองนั้นจะดี ต้องมี ธรรมราชา  
เป็นหัวหน้า และตัวอย่าง ทุกอย่างไป  
ประเทศชาติ เหมือนร่างกาย ให้คิดดู  
ไม่มีกาย ใจจะอยู่ อย่างไม่ได้  
ศาสนา นั้นเหมือนใจ ฝ่ายนามกาย  
ไม่มีใจ ก็เหมือนตาย ซากกายนอน  
มหากษัตริย์ เหมือนสติ และปัญญา  
ที่ปัญญา กายและใจ ให้เป็นสมร  
ร่วมกันไป คล้ายกับงาน สหกรณ์  
ไม่ม้วยมรณ ไทยเจริญ เกินเปรียบเอย

(ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษดิ์ ๒๕๔๒ : ๖)

สื่อประกอบคำบรรยายที่ ๑๑.๒๓  
เรื่องรักชาติ

เราสู้

(พระราชนิพนธ์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช)

บรรพบุรุษของไทยแต่โบราณ  
ปกป้องเมืองคุ้มเหย้า  
เสียเลือดเสียเนื้อมิใช่เบา  
หน้าที่เรารักษาสืบไป

ลูกหลานเหลนโหลนภายหน้า  
จะได้มีพสุธาอาศัย  
อนาคตจะต้องมีประเทศไทย  
มียอมให้ผู้ใดมาทำลาย  
ถึงฆ่าล้างโคตรก็ไม่หวั่น

จะสู้กันไม่หลบหนีหาย  
สู้ตรงนี้ สู้ที่นี่ สู้จนตาย  
ถึงเป็นคนสุดท้ายก็ลองดู  
บ้านเมืองเราเราต้องรักษา

อยากทำลายเชิญมาเราสู้  
เกียรติศักดิ์ของเราเราเชิดชู  
เราสู้ไม่ถอยจนก้าวเดียว

(รศ.ดร.คุณหญิงวนิดา ฐประเดมิย์ ๒๕๔๒ : ๑๔๙)

## สี่ประกอบคำบรรยายที่ ๑๑.๓

### เด็กดี

สมบูรณฺ์ นาฬิชัยชนะ

เด็กดีเป็นอย่างใ้รู้ใหม่หนา  
ฟังวาจาซึ้แจจแกลงไ้  
เด็กดีประพฤติดีมีวินัย  
ต้องตั้งใจเล่าเรียนเพียรฝึกตน  
ทำงานเป็นระเบียบเสร็จเรียบร้อย  
จ่ายแต่น้อยแรงประหยัดไม่ขัดสน  
ต้องซื่อสัตย์กตัญญูรู้คุณคน  
ต้องฟังตนรู้รักสามัคคี  
จะทำการสิ่งใดไ้ตรงก่อน  
อาจเดือดร้อนพาดนไ้ในปี  
ไ้หลงสิ่งยวนยั้รู้ชั่วดี  
จะต้องมีคุณธรรมประจำใจ  
มีจรรยาพาทีวิจิหวน  
ไ้เป็นพาลเทียวเตรเถลไ้ถล  
เชื่อพ่อแม่ครูอาจารย์ท่านสอนไ้ไซ้  
หลีกหนีไ้ไกลยาเสพติดอย่าคิดลอง  
เล่นกีฬาดนตรีมีประโยชน์  
คนชั่วเิดอย่าไ้ไปเกี่ยวข้อง  
เมื่อเติบโตใหญ่มุ่งหน้าหาเงินทอง  
สมบัติของส่วนรวมร่วมบำรุง  
ต้องเชิดชูช่วยชาติศาสน์กษัตริย์  
ดำรงรัฐรักษ์ไ้ไว้ให้เรืองรุ่ง  
นิยมไทยส่งเสริมเพิ่มผดุง  
ให้ชื่อฟังแม่ดับลับโลกเออย

(จากหนังสือวันเด็กแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๒)

ภาพกิจกรรม “ค่ายพุทธบุตร พุทธธรรม”  
ระยะเวลา ๒ คืน ๓ วัน ณ วัดปัญญานันทาราม



ตาดู หูฟัง สมองคิด จิตจดจ่อ



ไม่เข้าใจให้ถาม กลับถึงบ้านทบทวนอยู่เสมอ





**คุณธรรม ๔ ประการ  
พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทย  
ในคราวสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ ๒๐๐ ปี**

- ประการแรก** คือการรักษาความสัตย์ ความจริงใจต่อตัวเองที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม
- ประการที่สอง** คือการรู้จักข่มใจตนเอง ฝึกใจตนเอง ให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัตย์ ความดีนั้น
- ประการที่สาม** คือการอดทน อดกลั้น และอดออม ที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัตย์สุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใด
- ประการที่สี่** คือการรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต และรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง

คุณธรรมสี่ประการนี้ ถ้าแต่ละคนพยายามปลูกฝังและบำรุงให้งอกงามขึ้นโดยทั่วกันแล้ว จะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิดความสุข ความร่มเย็น และมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาให้มั่นคงก้าวหน้าต่อไปได้ตั้งประสงค์





## มรดกสำคัญที่ต้องช่วยกันรักษาไว้

เยาวชนที่รักทั้งหลาย

เธอต้องคิดไว้เสมอๆ ว่า เธอคือกำลังสำคัญของชาติในอนาคต เธอทุกคนเป็นทายาทที่จะต้องรับมรดก ๓ อย่าง

๑. **แผ่นดินไทย** เป็นมรดกมีค่า บรรพบุรุษของเรารักษาไว้ด้วยเลือด ด้วยเนื้อ ด้วยชีวิต เราจะต้องช่วยกันรักษาไว้เพื่ออนาคตต่อไป

๒. **ความเป็นเอกราชของชาติ** คนไทยมีความภูมิใจในประวัติศาสตร์ของตนเอง ที่เป็นไทยอยู่ได้ด้วยอำนาจของพระธรรม พระเจ้าแผ่นดินไทยเคร่งครัดในศาสนา รักษาประเทศชาติด้วยธรรมะ

๓. **พระพุทธศาสนา** เป็นมรดกทางใจที่เราได้รับมาจากประเทศอินเดีย เดิมนี่เป็นของไทยไปแล้ว ประเทศไทยเป็นเมืองพระพุทธศาสนา ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นมรดกสำคัญที่เราจะต้องรักษาไว้

**รักษาแผ่นดิน รักษาความเป็นเอกราช และรักษาศาสนา ไว้ด้วยอะไร**

**ด้วยการประพฤติดีประพฤติชอบ**

เวลานี้ พวกเขา กำลังเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ หลวงพ่อนี้เตรียมตัวไปป่าช้า พวกเขาเตรียมตัวจะอยู่ จะอยู่ต่อไป ต้องมีอะไรบ้าง

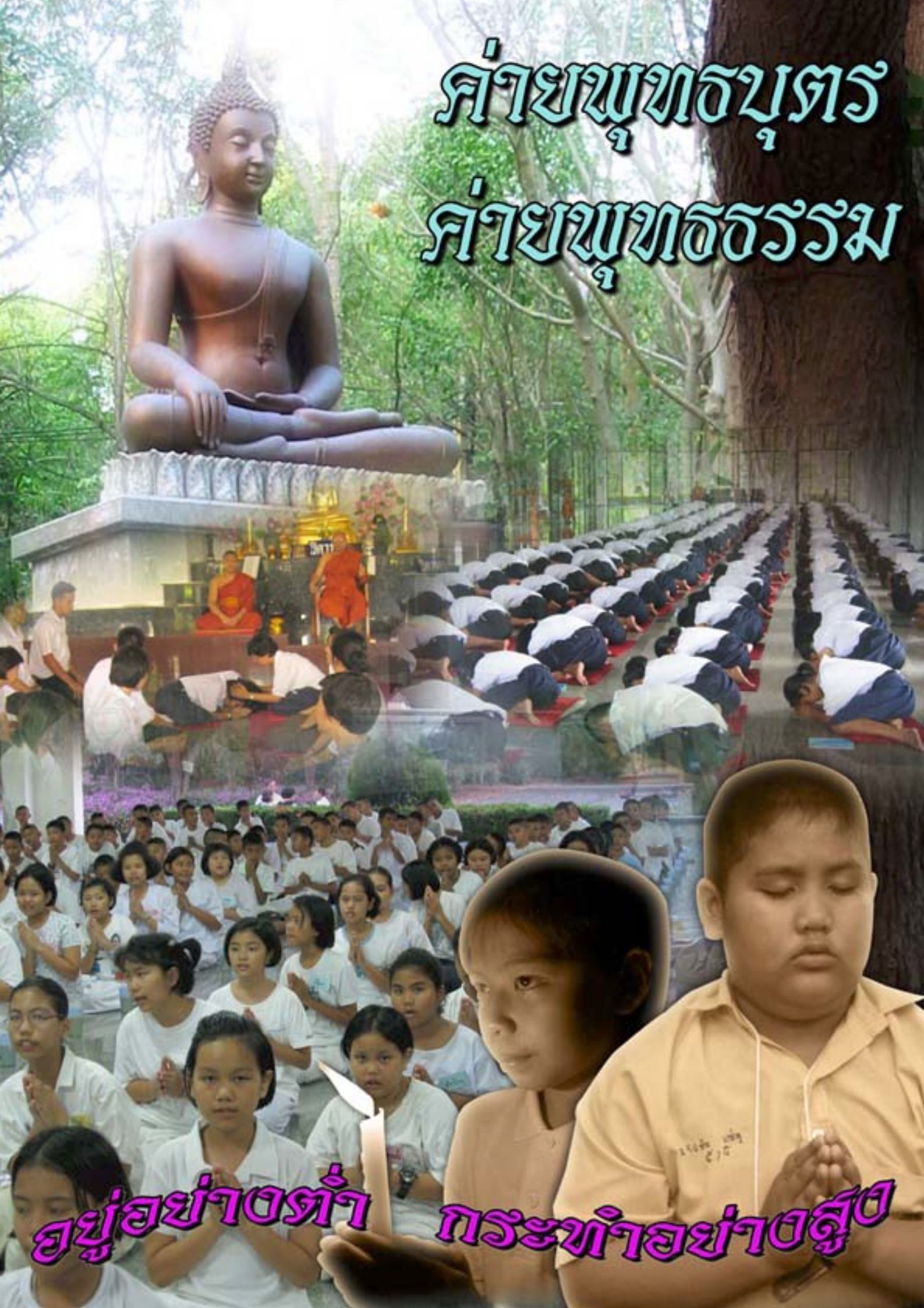
**ต้องมีความรู้ดี มีความสามารถดี และมีความประพฤติดี เป็นหลักใจ**

เธอต้องคิดไว้ทุกวันๆ ว่า

**“ฉันจะอยู่อย่างคนมีค่าในแผ่นดินนี้ ฉันจะอยู่เพื่อรักษาแผ่นดินนี้ไว้ เพื่อรักษาเอกราชของชาติไว้ เพื่อรักษาพระพุทธศาสนาไว้”**

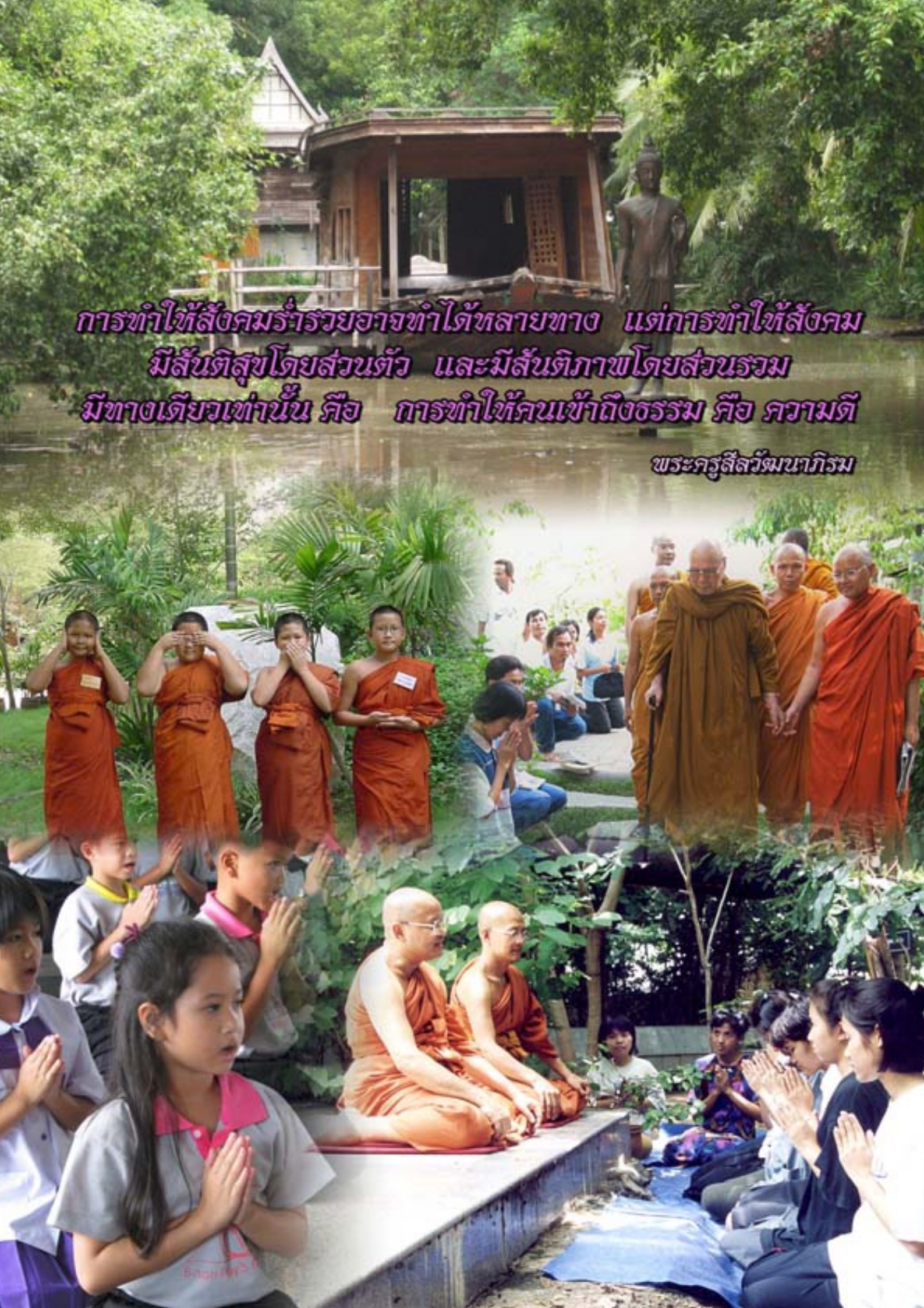
พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

# ក្រាមបុរាណបុត្រ ក្រាមបុរាណវរម



សង្ឃសម្មាសម្ពុទ្ធា

ករុណាសម្មាសម្ពុទ្ធា



การทำให้สังคมร่ำรวยอาจทำได้หลายทาง แต่การทำให้สังคม  
มีสันติสุขโดยส่วนตัว และมีสันติภาพโดยส่วนรวม  
มีทางเดียวเท่านั้น คือ การทำให้คนเข้าถึงธรรม คือ ความดี

พระครูสีลวิมลนาภิรม



# เรื่อง พิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร

## เวลา ๑.๓๐ ชั่วโมง (๙๐ นาที)

### จุดประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสำนึกในพระคุณของพระพุทธเจ้า บิดา-มารดา และครู-อาจารย์
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติตนเป็นพุทธบุตร
๓. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มาใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

### เนื้อหาสาระ

๑. พิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร
๒. ความมีดี - ความสว่าง - ความหลง
๓. พระพุทธเจ้าจุดแสงธรรมให้กับโลก
  ๑. ประทีปดวงที่ ๑ การประสูติใต้ต้นสาละ
  ๒. ประทีปดวงที่ ๒ ประสูติได้ ๗ วัน พระมารดาสิ้นพระชนม์
  ๓. ประทีปดวงที่ ๓ พระชนมายุ ๗ พรรษา เข้าสู่การศึกษา
  ๔. ประทีปดวงที่ ๔ พระชนมายุ ๑๖ พรรษา เข้าสู่พิธีมงคลสมรส
  ๕. ประทีปดวงที่ ๕ พระชนมายุ ๒๙ พรรษา ออกบวชพบว่าความแก่ เจ็บ ตาย เป็นความมีดีอย่างมหันต์ของชีวิต
  ๖. ประทีปดวงที่ ๖ การพบญาณทั้ง ๓ บรรลุโมกขธรรม
๔. ความประสงค์ของครู-อาจารย์ หลังช่วยให้ลูกศิษย์พ้นจากความมืด
๕. คำกล่าวอธิษฐานจิตเพื่อความเป็นพุทธบุตร
๖. คำมั่นสัญญาของพุทธบุตร

### ผู้เข้ารับการอบรม

ประมาณ ๒๐๐ คน

### แหล่งการเรียนรู้ / สื่อ / อุปกรณ์

๑. เทียนเท่าจำนวนผู้ร่วมพิธี (เทียนเล่มบาท แนะนำตราแสงจันทร์ เพราะน้ำตาเทียนมีน้อย)
๒. เทปเพลงเกี่ยวกับพระรัตนตรัย , พ่อแม่ , ครู-อาจารย์
๓. เอกสารประกอบคำบรรยาย เรื่องพิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร - ความมีดี

### การวัดผลและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมจากการเข้าร่วมพิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	<p><b>บทนำ</b></p> <p>มนุษย์เราเริ่มตั้งหน้าทำอะไรก็ต้องมีพิธีการ เช่น พระมหากษัตริย์ต้องทำพิธีราชาภิเษก นายกรัฐมนตรี และคณะ ต้องกล่าวคำถวายสัตย์ปฏิญาณ เป็นต้น นักเรียนก็เช่นกัน เพื่อเป็นฐานในการยอมรับตนเอง และสร้างอุปนิสัยให้ตนเองได้ ก็ต้องทำพิธีที่เรียกว่า “พิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร”</p>	<p>ขั้นเตรียมการ (พระอาจารย์) ฝ่ายพิธีกรดำเนินการ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. เชิญคณะครู-อาจารย์และพุทธบุตรเข้าสู่ห้องประชุมและนั่งตามแผนผังที่จัดไว้</li> <li>๒. แจกเทียนผู้เข้าร่วมพิธีทุกคน หลังสาธิตวิธีการถือเทียน</li> <li>๓. สาธิตวิธีการปักเทียน วิธีการเดินไปและเดินกลับ</li> <li>๔. ชี้แจงขั้นตอนของพิธีการและให้ทุกคนให้ความร่วมมือปฏิบัติตามอย่างสงบ สำรวม</li> <li>๕. กราบนิมิตต์พระอาจารย์ วิทยากรดำเนินการพิธี “สู่ความเป็นพุทธบุตร”</li> <li>๖. พิธีกรนำพุทธบุตรกราบพระอาจารย์วิทยากร</li> </ol>
๖๐ นาที	<p><b>เนื้อหา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. พิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร</li> <li>๒. ข้อคิดเกี่ยวกับเรื่อง “ความมืด” จากความโลภ ความโกรธ และความหลง</li> <li>๓. พระพุทธเจ้าได้จุดแสงธรรมให้กับโลกได้อย่างไร <ol style="list-style-type: none"> <li>๓.๑ ประทีปดวงที่ ๑ การประสูติใต้ต้นสาละ</li> <li>๓.๒ ประทีปดวงที่ ๒ ประสูติได้ ๗ วัน พระมารดาสิ้นพระชนม์</li> <li>๓.๓ ประทีปดวงที่ ๓ พระชนมายุ ๗ พรรษา เข้าสู่การศึกษา</li> <li>๓.๔ ประทีปดวงที่ ๔ พระชนมายุ ๑๖ พรรษา เข้าสู่พิธีมงคลสมรส</li> <li>๓.๕ ประทีปดวงที่ ๕ พระชนมายุ ๒๙ พรรษา ออกบวชเพราะพบว่าเกิดการเกิด ความแก่ เจ็บ ตายเป็นความมืดอย่างมหันต์ของชีวิต</li> <li>๓.๖ ประทีปดวงที่ ๖ การพบญาณทั้ง ๓ และบรรลุโมกขธรรม</li> </ol> </li> </ol>	<p>การดำเนินการในพิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. พระอาจารย์วิทยากรดำเนินการพิธี “สู่ความเป็นพุทธบุตร” โดยการบรรยายการสร้างบรรยากาศ (เปิดไฟและเปิดเพลงประกอบตามขั้นตอนต่างๆ) และให้พุทธบุตรปฏิบัติตามโดยกล่าวถึงบทนำและพิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร เช่น การบอกให้หลับตา นั่งสมาธิ เป็นต้น</li> <li>๒. พระอาจารย์วิทยากรบรรยายเรื่อง สู่ความเป็นพุทธบุตร (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๒.๑)</li> </ol>

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
	<p>๔. ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นพระพุทธเจ้า เป็นคำบาลีว่า “โย ธัมมัง ปัสสตี โส มัง ปัสสตี” เทียนที่จุดให้แสงสว่าง เปรียบเหมือนพระธรรมที่เกิดขึ้นประดุจประทีปส่องสว่างภายในจิตใจ ย่อมทำลายอาสวะความมืดบอดให้หมดสิ้นไป จากพระทัยของพระพุทธเจ้าได้ และเมื่อเรานำธรรมนั้นมาประพฤติปฏิบัติก็ย่อมมีผลแก่เรา เช่นเดียวกันฉันนั้น</p> <p>๕. ความปรารถนาของครู-อาจารย์ เพื่อช่วยให้ศิษย์พ้นจากความมืด</p> <p>๖. พ่อ-แม่ เทียนเปรียบเสมือนชีวิตเราได้ความเป็นลูกจากพ่อ แม่ และได้รู้ความเป็นพุทธบุตรด้วยความเมตตากรุณาของพระพุทธเจ้า</p>	<p>๓. พระอาจารย์วิทยากรให้นักเรียนพนมมือขึ้นและบรรยายตามเนื้อหาข้อ ๔ ขณะเดียวกันพระในพิธีจุดเทียนที่แทนบูชา (ฝ่ายโสดยา เปิดเพลง พุทธังสระฉง์ คัจฉามิฯ ) และพระอาจารย์ นำเทียนที่จุดแล้วมาต่อให้ครู</p> <p>๔. พระอาจารย์วิทยากรให้นักเรียนหยิบเทียนของตนมาประกองไว้ และนิมนต์พระอาจารย์ทุกรูป และครู ได้ต่อประทีปธรรมจากพระพุทธเจ้าให้กับนักเรียนและบรรยายหัวข้อที่ ๕</p> <p>๕. พระอาจารย์วิทยากรบรรยายในหัวข้อที่ ๖ ว่าด้วยบุญคุณของพ่อแม่</p>
<p>๒๐ นาที</p>	<p>๗. กล่าวคำอธิษฐาน เพื่อความเป็นพุทธบุตรและกล่าวคำปฏิญาณ “นะ อะนะริยัง กะริสสามิ” :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พุทธบุตร จักไม่กระทำสิ่งที่ต่ำทราม</li> <li>- พุทธบุตร จักกระทำแต่สิ่งที่ดีงาม</li> <li>- พุทธบุตร จักช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์</li> </ul> <p>นี่คือความสุขของพวกเราชาวพุทธบุตร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความเป็นพุทธบุตร คือตัวประกอบชีวิตของตนให้มีคุณค่าแท้ ตามที่ได้ถวายคำมั่นสัญญา กับพระพุทธเจ้า เพื่อประกอบตัวเป็นพุทธบุตรและนำหลักการนั้นไปใช้ในการดำเนินชีวิต ด้วยความจริงใจตามคำมั่นสัญญาต่อหน้าพระพุทธเจ้าและเทียนชีวิตของเรา</li> </ul>	<p>๖. พระอาจารย์วิทยากรนำนักเรียนกล่าวคำอธิษฐานจิตตามเนื้อหาในข้อ ๗ หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนเตรียมตัวลุกขึ้น (ทีละแถว) เพื่อจะได้นำเทียนไปถวายเป็นพุทธบูชา และปักบนแท่นบูชาอย่างมีระเบียบ และทุกคนตั้งใจร่วมกันสรรเสริญพระคุณของพระพุทธเจ้า เพื่อเป็นสิริมงคลของชีวิตสืบไป (ฝ่ายโสดยา เปิดเพลงองค์ใดพระสัมพุทธฯ) นักเรียนพนมมือ</p> <p>๗. พระอาจารย์วิทยากรให้ตัวแทนพุทธบุตร อ่านคำมั่นสัญญา เมื่อจบแล้วให้นักเรียนลดมือวางลงที่ตัก ยึดตัวตรง หลังบิดา ระลึกถึงภาพที่เห็นบนแท่นบูชานำมาไว้ในจิตใจ ขอให้จิตใจของเราจงเบิกบานด้วยกระแสธรรม เพราะการประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ขอความสุขจงมีแก่พวกเราทุกคนตลอดไป (ฝ่ายโสดยา เปิดเพลงธัมโม หะเว รักขะติ ธัมมะจาริง) นักเรียนนั่งสมาธิ</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินงานกิจกรรม
	<p>๘. สรุปหลักธรรมที่นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สำนึกในพระคุณของพระพุทธเจ้า</li> <li>- สำนึกในพระคุณของครูบาอาจารย์</li> <li>- สำนึกในพระคุณพ่อ-คุณแม่</li> <li>- สำนึกในการดำเนินชีวิต ควรหลีกเลี่ยงการกระทำที่ต่ำทราม เพราะทำลายความเป็นพุทธบุตร</li> <li>- สำนึกในการประพฤติธรรมของตนในทุกอิริยาบถ</li> </ul>	<p>๘. พระอาจารย์วิทยากรให้นักเรียนออกจากสมาธิ และทบทวนหลักธรรมที่จะได้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนทุกคนหมอบกราบครูทุกท่านอีกครั้ง ในขณะที่นักเรียนหมอบอยู่นั้นพระอาจารย์วิทยากรกล่าวนำและให้นักเรียนว่าตาม ว่า <b>“อาจจะริโย เม นาโถ ขอให้ครูอาจารย์จงมีความสุข และเป็นที่พักของพวกเขาตลอดไป”</b></p> <p>ส่วนการประเมินผลให้สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตนสู่ความเป็นพุทธบุตร ด้วยความสำนึกของผู้เข้าร่วมพิธี หรือจากการตอบคำถาม ฯลฯ และให้นักเรียนกราบพระรัตนตรัย เป็นเสร็จพิธี</p>

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๓.๑

### พิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร

โดยพระครูสีลวัฒนาภิรม เจ้าอาวาสวัดปัญญานันทาราม ปทุมธานี

เจริญสุขสวัสดิ์จึงมีแก่คณะครูและนักเรียนผู้เฝ้าในธรรมทั้งหลาย ณ โอกาสนี้ เราจะได้ประกอบพิธีอันเป็นมงคล ซึ่งจะมีความหมายต่อชีวิตจิตใจของเรา แต่จะมีผลมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับเราผู้เกี่ยวข้องที่จะให้คุณค่าและความหมาย ขอให้ทุกคนอยู่ในอาการสงบ ลำรวมกาย วาจา ใจ น้อมไปสู่คุณงามความดีและในเบื้องต้นขอทำความเข้าใจเกี่ยวกับพิธี

พระเจ้าแผ่นดินก่อนเสด็จขึ้นครองราชย์ต้องมีพิธี เรียกว่า พิธีปราบดาภิเษก นายกรัฐมนตรีก่อนขึ้นบริหารประเทศก็มีพิธีเรียกว่า พิธีถวายสัตย์ปฏิญาณ รวมถึงผู้ที่อยู่ครองเรือนตามวัฒนธรรมที่ถูกต้อง ก็มีพิธีเรียกว่า พิธีมงคลสมรส และพิธีต่างๆ อีกมากมาย หรือผู้ต้องการสร้างคุณค่าเกี่ยวกับความดีความงามให้กับตน ถ้าเป็นผู้หญิงก็มีพิธีเรียก เช่น “บวชชี” “บวชธรรมจารินี” หรือ “บวชเนกขัมมบารมี” ถ้าเป็นผู้ชายอายุยังไม่ถึง ๒๐ ปี ก็มีพิธี “บรรพชา” ถ้าอายุ ๒๐ ปีขึ้นไป ก็มีพิธีเรียกว่า “อุปสมบท” รวมความแล้วไม่มีช่วงใดเลยที่เรากระทำโดยปราศจากพิธีและพิธีส่วนใหญ่จัดทำสร้างเพื่อความยอมรับให้เกิดขึ้นในสังคมเป็นสำคัญ แต่พิธีที่ทำให้เกิดการยอมรับตัวเองยังมีน้อย

พิธีในคำคตินี้ เป็นพิธีเพื่อสร้างฐานแห่งการยอมรับตัวเอง สร้างอุปนิสัยให้ตนเอง จนในที่สุดสามารถดับทุกข์ให้แก่ตนเองได้ พิธีนี้เรียกว่า **“พิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร”**

พิธีนี้บุคคลสำคัญคือตัวเรา เราคือผู้ให้โอกาสแก่ตัวเอง อาจจะใช้เวลานานสักนิดแต่ไม่เกินวิสัยของพวกที่จะร่วมกิจกรรม เธอจะพลิกจะเปลี่ยนนิสัยบาปเมื่อรู้สึกเมื่อชอบก็ได้ นั่งสบายสบายแต่อย่าสบายจนหลับ ให้รู้สึกเหมือนกับเรานั่งอยู่กับพระพุทธเจ้าเพียงคนเดียวเงียบๆ อย่างสงบนิ่ง และให้วางใจ หายใจเข้าโล่ง โปรง เบา สบายอย่างมีสติสัมปชัญญะ หายใจออกผ่อนคลาย รับรู้สิ่งที่พระอาจารย์พูด และจะไม่ลุดจากที่นั่ง เพราะเราคือคนสำคัญผู้หนึ่งของกิจกรรม พร้อมทั้งจะทำสิ่งที่เรานอนหลับในชั่วชีวิตสักครั้ง อีกสักครูไฟทุกดวงจะปิด เธออย่าได้ตกใจเพราะเวลากลางคืนเราเข้านอนก็ปิดไฟ หรือที่ที่ไม่จำเป็นก็ปิดไฟ การปิดไฟครั้งนี้เพื่อต้องการให้เกิดการเปรียบเทียบเป็นคติทางใจให้เธอทุกคนได้ตระหนักในการยอมรับตัวเอง

ทุกคนนั่งตัวตรงๆ หลับตาลงเบาๆ ไม่เกร็ง หายใจเข้าช้าๆ หายใจออกเบาๆ รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกถึงความโล่งสบาย ทำความรู้จักอย่างนั้น จนรู้สึกว่าลมหายใจเป็นเพื่อนแท้ของชีวิต เรามีชีวิตด้วยลมหายใจ ลมหายใจจึงเป็นสิ่งที่เราต้องประคองไว้ให้มันคง ต่อไปจะได้เริ่มพิธีสู่ความเป็นพุทธบุตร (ไฟทุกดวงปิดลง)

พุทธานุภาวนะ ธัมมานุภาวนะ สังฆานุภาวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า

ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม

ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์

ขอให้พิธีสู่ความเป็นพุทธบุตรในคำคตินี้ จงมีผลแก่นักเรียนและคณะครูบาอาจารย์ที่เข้าร่วมในพิธีในครั้งนี้ทุกคน

นักเรียนทั้งหลาย ในปัจจุบันขณะที่เรากำลังนั่งทำความรู้สึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออกอยู่นี้ ภายนอกรอบตัวเรามีบรรยากาศที่มีตึงตัง เจ็บสงบ หากเราลืมตาขึ้น จะเห็นความมืด ในท่ามกลางความมืดเรามีสิ่งที่ต้องการเหมือนกันคือแสงสว่าง เพราะเมื่อความมืดครอบงำแล้วทำให้เราไม่มั่นใจ ทำให้เราไม่สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ ไม่เพียงเท่านั้นขยับเข้ามาถึงตัวเรา อวัยวะทุกส่วนเป็นสิ่งเอื้ออำนวยให้ชีวิตเราอยู่ได้อย่างสบาย เราอาศัยสิ่งเหล่านี้และได้สิ่งเหล่านี้เป็นที่อาศัย แต่ด้วยความมืดเราไม่สามารถมองเห็นแขนขาของเรา ทุกส่วนที่เคยอิงอาศัยกัน เราไม่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสสิ่งนั้นได้ด้วยสายตา เนื่องจากความมืดเป็นตัวกั้นทำให้เรามองไม่เห็นสิ่งที่มีค่า ทำให้เราไม่สะดวกในการทำกิจใดใด นี่คือการมืดมาจากภายนอกซึ่งมีผลร้ายและอุปสรรคกับเรา แต่ความมืดเช่นนี้เพียงเรารอคอยให้ มีแสงสว่างปรากฏขึ้น คอยสักนิดดวงอาทิตย์ก็ขึ้นพยับขอบฟ้า คอยสักนิดพลังงานไฟฟ้าก็จะให้แสงสว่างแก่เราเพียงพอที่จะตกกระทบบัวตฤและสะท้อนภาพให้เราได้เห็นทางสายตา แต่ยังมีความมืดที่เป็นภัยซ่อนเร้นแอบแฝงอยู่ในจิตใจของเรา เป็นความมืดที่สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อน นำมาซึ่งความหายนะแก่ชีวิต นั่นคือความมืดทางจิตใจ มืดจนไม่รู้ว่าจะเกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร สิ่งที่ดีที่สุดที่ชีวิตควรจะได้คืออะไร ความมืดนี้ได้ทำร้ายตัวเราให้ถึงแก่ความหายนะ ให้ถึงความชั่วร้าย ที่สำคัญคือไม่มีแสงสว่างใดใดสามารถทำลายความมืดทางจิตนี้ได้ จนในที่สุดชีวิตที่เกิดมาไม่มีคุณค่าอะไร ถึงจะมีชีวิตอยู่ก็ขาดความอิมใจ นึกถึงช่วงเวลาใดของชีวิตให้รู้สึกเศร้าสะเทือนใจยิ่งนัก

นักเรียนที่รักทั้งหลายหากชีวิตของเราต้องประสบปัญหา เช่น ผลการสอบที่ผ่านไปอย่างกระท่อนกระแท่น เพราะขาดความเอาใจใส่ในการเรียน มองดูอนาคตข้างหน้าหวังจะเรียนให้ก้าวต่อไปคงเป็นไปได้ยาก หากความสำเร็จในชีวิตไม่ได้ ความรู้สึกเช่นนี้เป็นความมืดบอดทางจิตใจที่เกิดขึ้นในตน เช่นเดียวกับความมืดเพราะความโกรธที่ไม่ประสบบกับสิ่งที่รักพอใจ ทำให้เกิดความคับข้องหมองใจ ความขัดแย้งอย่างรุนแรงและสร้างเงื่อนไขจนหาความราบรื่นในชีวิตไม่ได้ กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย มองไปทางไหนมีแต่สิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ไม่มีใครดีกับเราเลย บางคนเหตุถึงขั้นทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น แม้ไม่ถึงตายก็กลายเป็นคนไม่มีความอิมใจในชีวิต

การทำลายสถานทูตไทยในกัมพูชา การทำลายพระพุทธรูปในอาฟกานิสถาน ตึกสูงระฟ้าในสหรัฐต้องพังทลายราบลงเป็นหน้ากลองในเวลาอันรวดเร็วด้วยอาวุธยุทโธปกรณ์ทันสมัย คือ เครื่องบินโดยสารของสหรัฐอเมริกา ที่ทำให้พี่น้องร่วมโลกของเราต้องบาดเจ็บ เสียชีวิตไปเพราะความมืดบอดจากความโกรธ

นักเรียนที่รักทั้งหลาย นอกจากความมืดจากความโกรธที่สร้างความโหดร้ายทารุณแล้วยังมีความโลภที่สร้างความมืดให้แก่จิตใจ ความโลภทำให้ประเทศชาติต้องตกเป็นทาสทางเศรษฐกิจ ทำให้ภาคธุรกิจล้มละลาย หลายคนหมดอนาคต และด้วยความโลภก่อให้เกิดการค้าขายบ้ากระเจิบไปทุกซอก ทุกมุม ทุกพื้นที่ การปราบปรามยิ่งรุนแรงมากขึ้นเท่าใด การฆ่าตัดตอนก็มีมากขึ้นเท่านั้น คนไทยต้องฆ่ากันเอง ตำรวจต้องระแวงระวังจับทั้งผู้ชายและผู้หญิง

ประการสุดท้ายความมืดจากความหลง ปัจจุบันมีผู้ติดเชื่อเฮลธ์หลายแสนคน เพราะเราหลงตัวเอง หลง สิ่งแวดล้อม หลงสิ่งที่มากระตุ้นเร้าแยบยวน และมีผู้โลกหลายคนที่จะฉกฉวยโอกาสจากความหลงของเรามาเป็นทุนในการแสวงหาประโยชน์จัดเป็นสถานเริงรมย์ให้มั่วสุมกัน และรุกเข้าไปถึงภายในสถาบันการศึกษาทั้งยาบ้า ยาอี บันเทิง ปาร์ตี้ มั่วเซ็กซ์ จนทำให้ชีวิตของนักเรียนไม่อยู่ในสภาพที่ปลอดภัย

นักเรียนทั้งหลาย ชีวิตในโลกอาจจะสุขตามกระแสที่ถูกเร่งเร้า แต่ความสุขนั้นเจือและแฝงด้วยความชอกช้ำของชีวิตให้ทุกข์ทรมาน แม้แต่โจรทำลายล้างกัน สร้างความพินาศให้เกิดขึ้นแก่กัน ยังไม่ร้ายเท่ากับจิตที่วางไว้ผิด มีมืดเพราะขาดแสงแห่งธรรม ทำให้คนนั้นย่อยยับ มีผลให้เกิดความเสียหาย นอกจากทำร้ายชีวิตร่างกายของตนแล้วยังทำร้ายคุณภาพแห่งความดี จนกลายเป็นผู้เสียสิ่งที่เกินคุณค่าจะประเมินได้ คือ เสียคน

นักเรียนทั้งหลาย การสูญเสียร่างกาย เป็นการสูญเสียที่เราทุกคนก็เสียดาย แต่เสียดายใดก็ตามยังไม่ปรากฏว่า “เสียคน” เสียแขนก็เรียกว่า คนแขนพิการ เสียขาที่เรียกว่าคนขาพิการ แต่การสูญเสียที่เกิดจากจิตของคนซึ่งถูกรอบงำจากความมืดบอดเพราะความโลภ มืดบอดเพราะความหลง มืดบอดเพราะความโกรธเป็นความสูญเสียที่ร้ายแรงเพราะความมืดเหล่านี้เข้าไปครอบงำผู้โดย้อมทำให้ผู้นั้นเสียคน มีตณดินนี้แสงอาทิตย์ก็ให้ความสว่างไม่ได้ แสงจันทร์ก็ช่วยไม่ได้ แสงอื่นๆ ก็ช่วยไม่ได้

นักเรียนทั้งหลาย เดชะบุญที่ช่วงชีวิตของพวกเราได้มีผู้ค้นพบประทีปนำทางชีวิตให้ชาวโลกพ้นจากความมืดคือความชั่วร้าย พระอาจารย์ขอนำชีวิตขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ค้นพบประทีปธรรมนำทางชีวิตของพระองค์รอดพ้นจากความทุกข์ เพื่อให้เธอได้ศึกษาไว้เป็นหลักหรือเป็นแนวคิดในการดำเนินชีวิตต่อไป

ประทีปดวงแรก คือ การประสูติของเจ้าชายสิทธัตถะ ผู้เป็นที่พึ่งของมวลมนุษยชาติ เจ้าชายประสูติใต้ต้นสาละ ที่สวนลุมพินี การประสูติเป็นไปโดยธรรมชาติ ไม่ต้องใช้โรงพยาบาล ไม่มีหมอ ไม่มีพยาบาล การเกิดของพระองค์ปลอดภัยและสมบูรณ์ทุกประการ

นักเรียนทั้งหลาย การเกิดในวันนี้ได้กลายเป็นธุรกิจเสียแล้ว พระอาจารย์เดินทางออกจากวัดไปตามถนนสายรังสิต - นครนายก พบโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง เขียนไว้หน้าโรงพยาบาลว่าเหมาคลอด ๑๖,๐๐๐.- บาท นี่คือการประกาศของคณยุคใหม่ ไปอีกแห่งหนึ่งที่โรงพยาบาลในจังหวัดนนทบุรี ชื่นใจต่อสำนวนและอิมใจเมื่อได้อ่าน แต่บาดใจเหลือเกิน ต่อประโยคที่ว่า คลอดแบบประหยัด ๒๗,๐๐๐.- บาท และที่ด้านล่างได้เขียนข้อความอีกว่าหากมีการใช้จ่ายส่วนใดเพิ่มเติมให้ เป็นสิทธิของโรงพยาบาล การเกิดได้กลายเป็นการค้าหากำไรจากความทุกข์ยากของผู้เป็นพ่อแม่ กลายเป็นความมืดมิดทางสังคมด้วยความโลภ

ประทีปดวงที่ ๒ หลังประสูติได้ ๕ วัน ได้รับการขนานนามว่าเจ้าชายสิทธัตถะ อีกสองวันต่อมาพระมารดาสิ้นพระชนม์ ในยุคปัจจุบันแนวคิดทางจิตวิทยาจากโลกตะวันตกที่ได้ขยายตัวครอบคลุมทุกภูมิภาคของโลกได้สรุปว่าชีวิตในวัยเด็กที่ขาดพ่อขาดแม่ชีวิตเด็กคนนั้นจะมีปัญหา พัฒนาการ และยากที่จะเติบโตก้าวหน้าในอนาคต นับเป็นการสร้างความเจ็บปวดชอกช้ำ และเป็นการตอกย้ำอย่างโหดร้ายยิ่งกว่าผู้ร้ายฆ่าคน เพราะเขาได้สร้างปมด้อยให้กับเด็กที่ขาดพ่อขาดแม่ แต่เจ้าชายสิทธัตถะพระองค์มีแม่เพียงแค่ว่า ๗ วันเท่านั้น พระองค์สามารถพัฒนาชีวิตไปสู่ความเป็นพระพุทธรูปได้ การขาดแม่เป็นกฎเกณฑ์ตามธรรมชาติ แต่การขาดแม่ไม่ได้ทำให้พระองค์ขาดความดี จึงพัฒนาพระองค์เองให้ถึงความเป็นพระพุทธรูปได้ในที่สุด ตรงข้ามกับผู้ขาดความดี แม้จะมีพ่อแม่คอยอุ้มชูปกป้องแต่ก็ไม่สามารถพัฒนาชีวิตได้

ประทีปดวงที่ ๓ เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะเจริญพระชันษาได้ ๗ ปี พระองค์ได้เข้าสู่ระบบการศึกษา การศึกษาเป็นหน้าที่ของมนุษยชาติ ที่ต้องพัฒนาตนเองตามกรอบแห่งความถูกต้องดีงาม ขณะที่เจ้าชายศึกษาอยู่นั้น พระองค์ถูกคิดได้ว่า การเป็นมกุฏราชกุมารเป็นได้โดยอาศัยบารมีของพระบิดาพระมารดา เป็นได้ทางสายโลหิต แต่การสร้างภูมิปัญญา การเรียนหนังสือ แสวงหาความรู้ต้องอาศัยความเมตตาปราณีจากครูบาอาจารย์เท่านั้นที่จะเป็นผู้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้แก่ตน เจ้าชายจึงได้เข้าศึกษาด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตนให้เกียรติให้ความเคารพแก่ครูอาจารย์วางตัวอย่างเหมาะสม มีความรักในการเรียนรู้ มีความเพียรอย่างต่อเนื่อง มุมนานะทบทวนอยู่เสมอ และมีจิตใจไม่วางธุระ การเรียนของเจ้าชายจึงรวดเร็วหน้าสามารถเรียนรู้ศิลปวิทยาครบทั้ง ๑๘ ศาสตร์ ที่มีในสมัยนั้นได้สำเร็จเมื่ออายุได้ ๑๖ ปี

ประทับใจดวงที่ ๔ ได้เกิดขึ้น คือเจ้าชายมิได้เอาการศึกษาทำให้สูญเสียความดี แต่เจ้าชายถือว่าการศึกษาเป็นตัวเชิดชูให้มีการใช้ความดีถูกต้องมากขึ้น จึงได้กลับสู่อ้อมอกของพระราชบิดาเพื่อทำหน้าที่รักษายาห์ อันเป็นบทบาทสำคัญ ซึ่งพระราชบิดาปรารถนาให้เจ้าชายอยู่ครองราชย์สมบัติสืบต่อจากพระองค์ จึงเตรียมการให้เจ้าชายเข้าสู่พิธีอภิเษกสมรสกับเจ้าหญิงพิมพายโสธรา

นักเรียนทั้งหลาย พระองค์ไม่ทิ้งความดี เชื้อพั้งอยู่ในโอวาทของพ่อแม่ ทำหน้าที่ของตนเอง เป็นลูกที่ดีให้พ่อแม่ได้ชื่นใจ เมื่อพระราชบิดาประสงค์ให้เข้าสู่พิธีอภิเษกสมรสกับเจ้าหญิงพิมพายโสธรา เจ้าชายก็ไม่ปฏิเสธ นอกจากการแสดงความเคารพต่อพระราชบิดาแล้วยังเป็นผู้ที่ให้คุณค่าและให้เกียรติแก่ตนเองอย่างสูงส่ง ไม่ลดชั้นตอนชีวิต จึงเป็นความอึดใจของตนเองตลอดมาด้วยกรอบแห่งความดี การเข้าสู่พิธีอภิเษกสมรสกับเจ้าหญิงพิมพายโสธรา ผู้เหมาะสมยิ่งที่จะอยู่เคียงคู่กับผู้ที่ทำความดี เพราะเจ้าหญิงรักษานวลสงวนตัว มีความดีพอที่จะอดอ้างไม่ปล่อยเนื้อ ปล่อยตัวให้กลายเป็นคนขาดความดีและวางตัวอย่างเหมาะสม นอกจากจะเป็นที่ชื่นชมโสมนัสแก่คนร่วมสมัยใน ขณะนั้นแล้วยังเป็นที่ชื่นชมของคนในยุคต่อมาจนถึงปัจจุบัน ชีวิตการครองคู่ของพระองค์เป็นชีวิตที่เราไม่เคยละไว้ใน การเคารพ ไม่เก้อเขินในการกล่าวอ้างถึง เพราะมีขั้นตอนการดำเนินชีวิตดีตลอดมา

นักเรียนทั้งหลาย ในฐานะเธอเป็นผู้หนึ่งยังอยู่ในวัยเจริญ วัยงามที่จะปกครองตัวเองให้มีความอึดใจหรือ ซอกซำใจก็ได้ถ้าเธอไม่มีแบบที่ถูกต้อง ท่ามกลางกระแสสังคมยุคเทคโนโลยีในปัจจุบันเธออาจหลงทางได้ทุกขณะ แล้ว จะเข้าไปตลอดกาล ขอเธอมีที่พึ่งเถิด อย่างน้อยเจ้าหญิงพิมพายโสธราน่าจะเป็นที่พึ่งแก่เธอเป็นแบบอย่างแก่เธอได้ อย่าคิดว่าเป็นคนละยุคสมัย เธอเป็นคนรุ่นใหม่แต่ความเป็นคนรุ่นใหม่ตามกระแสที่เขาแต่งเติมเสริมใส่อารมณ์ให้ว่า เป็นคนรุ่นใหม่ เป็นคนก้าวหน้านั้นไม่ได้มาจากความสามารถและความเข้าใจชีวิตของเธอ แต่เขาให้เพื่อหวังประโยชน์ จากเธอต่างหาก การอยู่ก่อนแต่งหรือทดลองอยู่ ที่เรียกว่าแต่งงานนอกสมรส ทำให้ต้องมีสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า สถานแรกรับเด็กเพิ่มมากขึ้นและเพราะสังคมขาดระเบียบจึงต้องมีบ้านพักคนชราเพิ่มขึ้น สถานสงเคราะห์หญิง ชาย มากขึ้นเนื่องด้วยไม่มีใครคุมครองใคร วัฒนธรรมก็คุมครองไม่ได้ จึงขอให้ระมัดระวังอย่าปล่อยตัวตามกระแสแรงเร้า เพราะยากนักที่เธอทั้งหลายจะพาตัวฟันฝ่าอุปสรรคตรงนี้ได้ แต่ไม่เกินวิสัยสำหรับผู้รักดี ผู้ที่ปรารถนาดีกับชีวิต

ขอให้ทราบและเข้าใจเถิดว่า แม้โลกนี้จะผ่านมาก็ยุคก็สมัย ความเป็นไปในอดีตมีมาอย่างไรก็เป็นไปอย่างนั้น เช่น การมีชีวิตคู่ต้องมีความเป็นครอบครัวก็ยังเป็นอย่างนั้น มีลูกเป็นสักขีพยานรักก็ยังเป็นอย่างนั้น แล้วผู้ที่ทำให้ ตัวเองได้รับการดูถูกเหยียดหยามว่าไม่มีค่าไม่มีเกียรติ ในอดีตเขาถูกเหยียดหยามอย่างไรถึงในปัจจุบันก็ยังถูกเหยียดหยามเช่นเดียวกัน

ขอยกตัวอย่างจากเรื่องจริงไว้เป็นคติสอนใจเธอ สามีภรรยาคนหนึ่งเรียนจบในระดับมัธยมก็สอบเอ็นทรานซ์เข้ามาศึกษาต่อมหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ วันเลี้ยงส่งทั้งสองรู้สึกสนุกมากเพราะก้าวสู่วัยเป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่แล้วทั้งสองได้ใช้ความเป็นคนสมัยใหม่และความเป็นผู้ใหญ่ที่เขาสวมตีสั้นมาทำลายตัวเอง ทั้งสองมาเช่าบ้านเรียนหนังสือและอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยาในกรุงเทพฯ ด้วยความรู้สึกว่าฉันเป็นคนสมัยใหม่ ไม่แคร์สายตาใคร ไม่เกิดความรู้สึกว่าการทบทวนกระเทือนใคร ฉันไม่แคร์ ขั้นตอนของการครองชีวิตคู่ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญเขาได้ทำลายเสียแล้ว แต่เขาก็เก่งเรียนหนังสือจบตามหลักสูตร แล้วไปทำงานมีหลักฐาน มีบ้าน มีรถมีสักขีพยานรักสามคน ชีวิตคู่จะราบรื่นดี

แต่ชีวิตครอบครัวไม่ได้จบลงแค่เพียงคนสองคนที่ได้ครองรักกันแล้วจะมีความสุขได้ตลอดไป เพราะชีวิตครอบครัวยังมีตัวแปรอื่นที่เข้าเกี่ยวข้องอีกมากมาย และในการอยู่ร่วมกัน การทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวที่เรียกว่า ลิ่นกับฟันย่อมเกิดขึ้น และบ่อยครั้งในเวลาทะเลาะกันต่างฝ่ายมักจะซุกค้ำข้อบกพร่องในอดีตมาตอกย้ำและรุนแรง



ขึ้นตามกระแสอารมณ์ความโกรธ เช่น ผู้ชายมักจะตำหนิผู้หญิงว่า “เธอเป็นหญิงใจง่าย ฟอนเฟะมาตั้งแต่เด็ก ไม่รู้จักรักษานวลสงวนตัว” ในยามโกรธนั้นตำได้ทุกอย่าง กรณีกระทันหันคำพูดว่า “ที่ฉันเอาเธอมาเป็นเมียฉันยอมลดเกียรติตัวเอง ขนาดไหน” คำพูดที่บัดซบเลวทรามอย่างนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร คำตำเช่นนี้จะมีหญิงใดในโลกจะทนรับฟังได้ มันเจ็บปวดทรมาน และเมื่อฝ่ายหญิงทนไม่ได้ ก็ต้องอาศัยความโกรธเป็นตัวชำระ ความเจริญ ความแค้น ต่ำกลับไปที่ “เพิ่งรู้ว่า มึงมนุษย์ใจสัตว์ ซิงหมาเกิด” ต่างต่างนานาจะสรรหามาต่อกัน

ความเป็นจริงทั้งสองคนนี้ก็คือผู้ที่เกิดมาในสังคัมแล้วถูกมายาโลกหลอกหลวง เขากลายเป็นผู้มีความทุกข์ เมื่อเกิดปัญหาขึ้นผู้ที่ต้องรับภาระหนักที่สุดคือฝ่ายหญิง เพราะผู้ชายนั้นมักจะหลีกเลี่ยง ไม่รับผิดชอบ โดยเฉพาะ เรื่อง ลูกๆ ใครจะเตรียมหาอาหารให้ทาน ใครจะจัดหาของให้ใช้ สุดท้ายสิ่งเหล่านี้ ลูกผู้หญิงต้องเป็นฝ่ายรับภาระแต่ผู้เดียว จะหันหน้ากลับไปหาพ่อแม่ก็ไม่กล้า เพราะทำให้แม่เสียใจมากแล้ว จะหันไปพึ่งญาติพี่น้องก็คงมีแต่จะเจ็บปวดเพราะไม่เคยให้เกียรติแก่เขาเลย จำเป็นต้องหวานอมขมกลืน เธอมาหาพระอาจารย์แล้วเล่าให้ฟังด้วยน้ำตานองหน้าว่า “หลายครั้งที่สั่งสอนลูกลูกจะไม่เชื่อฟัง รู้สึกน้อยใจในชีวิต มีความดีไม่พอที่ลูกจะยกมือไหว้ตนเองได้ มีความดีไม่พอที่ลูกจะให้ความเคารพนับถือ อยากตายเพื่อให้ทุกคนรู้ว่าหญิงทั้งหลายไม่ใช่คนใจง่าย แต่หญิงไว้ใจง่ายต่างหาก จึงอย่าปล่อยให้ตัวเองไปไปตามอารมณ์ จงรักษาวัฒนธรรมให้ได้ อย่าให้เจ็บปวดเป็นคนที่สอง ที่สาม อย่างที่เธอได้รับความเจ็บปวดมาแล้ว ขอให้พระอาจารย์ช่วยบอกเธอเหล่านั้นด้วย”

นักเรียนทั้งหลาย หลายครั้งลูกผู้หญิงต้องน้ำตาเซ็ดหัวเข่าด้วยความพลั้งเผลอ เราจึงต้องระมัดระวังถ้าจะเสีย น้ำตาก็ขอให้มันเป็นน้ำตาแห่งความดี เราต้องผ่านขั้นตอนชีวิตที่ลูกผู้ชายให้ความเกรงใจ ไม่กล้าตำหรือประณามเราได้ เป็นเด็ดขาด ดังนั้นเราต้องไม่ปล่อยให้ตัวเองให้ถูกหลอนด้วยคำนิยามว่าเป็นคนสมัยใหม่ เราต้องยืนหยัดบนฐานแห่งวัฒนธรรมซึ่งจะเป็นเครื่องป้องกัน นักเรียนทั้งหลายเธอจะเลือกเป็นอย่างไรเจ้าหญิงและเจ้าชาย หรือเธอจะเลือกเป็นแบบสามีภรรยาคุณนี่

เมื่อเจ้าชายได้อยู่ครองรัก ครองเรือนมาตามลำดับ ความดีของเจ้าหญิงและเจ้าชายที่ประจักษ์แก่กันและกัน แต่ความจริงก็ปรากฏขึ้นตามลำดับว่า เจ้าหญิงเจ้าชายต่างแกล้ง บางครั้งมีความเจ็บป่วยต้องรักษากันหลายวัน ทำให้พระองค์เห็นภัยและความมีเดาภายในจิตใจที่ลึกกว่าความมีเดาใดได้นั้นคือ มีเดาเพราะความแค้น ความเจ็บ และความตาย อันเป็นความมีเดาที่ยิ่งใหญ่กว่าความมีเดาเพราะไม่มีแสงอาทิตย์ แสงจันทร์หรือแสงไฟ และเป็นความมีเดาที่มีเดายิ่งกว่าความมีเดาจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นความมีเดาที่ยังไม่สามารถหาคำตอบและไม่มีใครมาเปิดเผยเรื่องนี้ได้ ทั้งที่เป็นเรื่องยิ่งใหญ่ที่ครอบงำสัตว์โลก

ในที่สุดเจ้าชายเริ่มตั้งประเด็น และคิดค้นเพื่อหาทางออกจากความมีเดาเหล่านี้ ด้วยการนำสิ่งที่มีอยู่ในโลกที่มนุษย์สามารถหามาได้ เอามาเป็นข้อประณินหรือทดสอบว่ามีอะไรบ้าง ที่จะแก้ความมีเดาชนิดนี้ได้ คือสิ่งที่พระองค์ นำมาพิจารณาว่า เงินทองข้าวของทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่อย่างมากมาย จะมาขวาง มาซื้อชีวิตทั้งหลาย ไม่ให้แก่ ไม่ให้ตาย ก็ไม่สามารถจะซื้อได้ อำนาจวาสนาที่มี ตำรวจ ทหารทั้งสามเหล่าทัพ ก็ไม่อาจขวางความแค้น เจ็บ ตาย ให้พระองค์หรือเจ้าหญิงได้ หรือสิ่งอื่นใดก็ตามที่มีอยู่ในความรับผิดชอบของมนุษย์ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายได้

เมื่อไม่มีสิ่งใดสามารถกันขวางไม่ให้แก่ เจ็บ ตายได้ ผลที่สุดพระองค์ได้พบความจริงว่า สิ่งภายนอกจะมีอยู่เท่าไรก็ไม่สามารถที่จะมาช่วยให้พระองค์พ้นจากความแค้น ความเจ็บ ความตายได้ จึงตัดสินใจพระทัยเดินตามทางของสมณะด้วยการออกบวชเพราะไม่อาจเห็นผู้ที่พระองค์รักต้องแก่ หรือตายได้ และด้วยความมุ่งมั่นอย่างแน่วแน่เพื่อจะแก้ปัญหาให้กับโลก พระองค์จำใจจากภรรยาสุดที่รัก จำใจจากบุตรน้อยคือราहुล พระองค์จำใจจากพระราชบิดาผู้ที่

พระองค์ให้ความเคารพนับถืออย่างเสมอต้นเสมอปลาย ความจำใจครั้งนี้เป็นสิ่งที่เกินวิสัยคนสามัญจะรับได้ เพราะจะมีใครยอมรับ ผู้ทอดทิ้งภรรยาไว้เบื้องหลัง ใครจะยอมรับผู้ทอดทิ้งลูกน้อย ใครจะยอมรับผู้ที่ไม่เชื่อฟังคำบิดา และยังมีคำกล่าวอ้างที่คงมีอยู่ในปัจจุบันกับคำว่า “เจ้าชายไม่ได้มีความรักในภรรยาและบุตรหรือเป็นผู้ที่หลีกเลี่ยงหนีเอาตัวรอดพระองค์เดียว” และอื่นๆ อีกมากมายที่ย้อนรอยให้ความไม่ติณหาชีวิตพระองค์ แต่คำตอบได้ประจักษ์แจ้งชัดแก่ผู้รู้ที่ได้ศึกษาต่อมา ว่าสิ่งที่พระองค์ทำนั้นเป็นความรักที่ลึกซึ้ง เป็นความรักเกินอำนาจกิเลสจะเข้าใจได้ คือ เมื่อยังมีไฟฟ้าที่บังดวงตาอยู่จะประเมินคุณค่าของสิ่งของที่แท้จริงได้อย่างไร

ในที่สุดเจ้าชายตัดสินใจหนีพระทัยออกจากพระราชวังในเวลากลางคืน เพราะถ้าออกในเวลากลางวันพระราชบิดา คงจะห้าม พระองค์ซึ่งมีวิสัยเคารพในพระราชบิดาอยู่แล้วคงไม่กล้าขัดคำสั่ง หนีไปดูพระนางพิมพายโสธรา เธอคงจะคร่ำครวญพรรณนาในชีวิตที่อยู่กันด้วยความรักและมาวันหนึ่งเธอต้องตกเป็นหม้าย เธอชั่วอะไรหรือ เธอเลวอะไรหรือ จึงถูกทอดทิ้งอย่างไร้ความรักผิดชอบเช่นนี้ เหลียวหนีไปดูบุตรน้อย พระนางพิมพายโสธราคงจะอุ้มบุตรน้อยออกตามหรือวิ่งตามพระองค์มาเพื่อจะให้รับรู้ว่าเป็นบุตรน้อยที่ไร้เดียงสา นี่ ตั้งแต่เป็นต้นไปเธอจะต้องกำพร้าพ่อ ไปที่ไหนอยู่ที่ใดก็จะกลายเป็นเด็กที่มีปมด้อย เขาเอ่ยอ้างขึ้นมาสักคำหนึ่งว่าลูกพ่อทิ้ง ชีวิตของเธอซึ่งยังอยู่ในวิสัยเด็กมาก ยากที่จะแก้คำครหานี้ได้ พระราชบิดาผู้ให้กำเนิดลูกทำไมจึงทอดทิ้งลูกให้เป็นกำพร้าอย่างนี้ สิ่งเหล่านี้เป็นคำถามและต้องหา คำตอบจากพระองค์ ดังนั้นในเวลากลางคืนเป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะหนีออกจากพระราชวังได้ พระองค์ต้องออกจากพระราชวังด้วยความรักและอาลัยทุกคน แต่สิ่งที่กระทำนั้นยิ่งใหญ่เกินกว่าที่จะประเมินค่าได้

ประทีปดวงที่ ๕ พระองค์ได้นัดหมายนายจันนะให้เตรียมม้ากัณฐกะเพื่อออกจากพระราชวังในยามราตรี เช่นคืนวันนั้น เช่นเดียวกันเธอทั้งหลายคงจะเห็นว่าสิ่งที่เรามาอยู่ที่วัดอาจจะได้รับความสะดวกในบางอย่าง แต่ก็ยัง รู้สึกลำบากในหลายเรื่องเพราะไม่เหมือนกับชีวิตที่ผ่านมา และเธอลองคิดถึงเจ้าชายผู้เคยอยู่อย่างหรูหราสะดวกสบาย ยิ่งกว่าเราหลายร้อยเท่า ต้องออกจากพระราชวังมุ่งตรงสู่ม่าน้ำโนนมานที

ณ สถานที่แห่งนั้น เป็นสถานที่เต็มไปด้วยความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติที่รองรับให้พระองค์ได้สัมผัสความจริง สิ่งไรมาจะเป็นอย่างไร ในขณะที่พระองค์ประทับอยู่บนหาดทราย แหงนขึ้นไปบนท้องฟ้าก็เห็นดวงจันทร์ปราศจากเมฆหมอกปกคลุม หันมาดูตามยอดไม้ยามแสงจันทร์ตกกระทบ พระองค์รู้สึกถึงความสุขสดชื่นสบาย พระทัย มองไปที่แม่น้ำเห็นแสงที่กระทบกับสายน้ำและหาดทราย ทำให้เกิดความสวยงาม พระองค์รู้สึกสำราญพระทัยเป็นอย่างยิ่ง

นักเรียนทั้งหลายพระองค์เปลียดเปลีนอ้มเอมใจกับธรรมชาติชั่วคราวจึงได้สติว่า เราออกมาครั้งนี้ไม่ใช่ออกมาเพื่อเปลียดเปลีนกับธรรมชาติ แต่เราออกมาเพื่อแสวงหาโมกขธรรม “ความหลุดพ้น” หรือ ประทีปธรรม เพื่อให้พ้นจากความมืด คือ มืดเพราะความแก่ เจ็บ ตาย พระองค์จึงได้ตัดสินใจบวชเป็นภิกษุถือเพศเป็นนักบวชตั้งแต่บัดนั้น นักเรียนทั้งหลาย เธอมาที่วัดรู้สึกว่าได้รับความลำบากแล้ว แต่เธอยังมีอาคารสถานที่ ตื่นเช้าขึ้นมามีคนหุงหาอาหารจัดการ เรียบร้อย แต่พระองค์เล่ามีใครบ้างที่คอยอุปฐากดูแล มีใครบ้างจัดอาหารถวายพระองค์ มีใครบ้างจัดเตรียมสถานที่ห้องน้ำห้องส้วมให้กับพระองค์ มีใครบ้างที่จัดเครื่องอำนวยความสะดวกในการหลับนอน พระองค์ไม่มี อะไรรองรับ ไม่มีอะไรเอื้อประโยชน์แก่พระองค์เลยสักนิด แต่พระองค์ไม่ได้ออกมาเพื่อแสวงหาความสะดวก พระองค์ต้องการออกมาเพื่อแสวงหาสิ่งที่นำมาเพื่อความสว่างทางจิตและวิญญาณของพระองค์เองและเพื่อนมนุษย์ต่างหาก

พระองค์จึงได้ทุ่มเทชีวิตหลังจากนั้นบำเพ็ญทุกกรกิริยาอย่างต่อเนื่องไม่ละเลยแม้แต่วินาทีเดียว เพื่อจะค้นหาสิ่งที่เรียกว่าแสงสว่างหรือประทีปของชีวิต การค้นหาในเรื่องของประทีปชีวิตดังกล่าวมานั้น ถึง ๖ ปี จนในที่สุดความ

เพียรที่พระองค์กระทำ สิ่งที่พระองค์ได้ทดสอบในเงื่อนไขที่มีอยู่ตามระบบสังคมในสมัยนั้น ไม่สามารถทำให้พระองค์ตรัสรู้หรือพบแสงสว่างได้ และเกือบทำให้พระองค์ต้องเอาชีวิตไปทิ้งอยู่ในกลางดงกลางป่า แต่ด้วยพระบุญญาธิการ ทำให้พระองค์เปลี่ยนวิธีการปฏิบัติจากทรมานกายมาบำเพ็ญเพียรทางจิต การเปลี่ยนวิธีเช่นนี้ทำให้ปัญจวัคคีย์ที่เคยอยู่ร่วมปรนนิบัติกันมาไม่ยอมรับในการประพฤติปฏิบัติของพระองค์ ทั้งพระองค์ให้อยู่เพียงลำพัง พระองค์จึงได้ย้ายจากภูเขาดงคสิริและเดินทางสู่เมืองพุทศคยาปัจจุบัน พระองค์ปุण्याคาแปดกำมือแล้วประทับนั่ง ณ ใต้ต้นโพธิ์ และอธิษฐานว่า “ถึงแม้เลือดเนื้อนี้จะเหือดแห้งไปเหลือแต่หนังหุ้มกระดูกก็ช่างเถอะ ถ้าเราไม่บรรลุความดีที่มนุษย์บรรลุได้บรรลุถึงแล้ว การเสด็จลุกขึ้นจากที่นี่ไม่มีแก่เราเป็นอันขาด ยอมตายให้กระดูกกองอยู่ตรงนี้แหละ” นี่คือน้ำพระทัยอันเด็ดเดี่ยวและเสียสละ พระองค์ทรงสละราชสมบัติ ทรงสละภรรยาและลูกน้อยถือว่าเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ถึงที่สุดแล้ว พระองค์ยังสละสิ่งที่ยิ่งใหญ่เกินกว่าที่มนุษย์จะยอมได้ คือสละชีวิต พระองค์สละซึ่งชีวิตในนาที่นั้นบำเพ็ญเพียรเรื่อยมา และด้วยเดชบุญบารมีความดีที่พระองค์สั่งสม จึงได้เกิดผลบางอย่างแก่พระองค์ นั่นคือพระญาณทั้งสามได้บังเกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่พระองค์ไม่เคยพบมาก่อน ได้แก่

ในปฐมยามพระองค์ได้พบ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือ ญาณหยั่งรู้เรื่องของชีวิตทั้งในปัจจุบัน อดีต และ อนาคต ว่า เรามีความทิว มีความกระหาย มีความร้อน มีความเย็น มีความปวด มีความทุกข์ มีสารพัดที่เราเมื่ออยู่วันนี้ ในอดีตกาลก็เป็นอย่างนี้ อนาคตก็ยังคงเป็นเช่นเดียวกับวันนี้ ไม่มีความแตกต่างอะไรในการมีชีวิต แล้วชีวิตจะมีค่าที่ตรงไหนพระองค์ทบทวนเรื่องนี้ไปจนถึงเที่ยงคืน

ในเวลาเที่ยงคืน พระองค์พบจตุปปาตะญาณ คือ ญาณที่หยั่งรู้เรื่องการจุติหรือการเกิดของคนและสัตว์ว่ามีการเกิดที่ต่างกัน ถึง ๔ วิธี คือ

ประการที่หนึ่ง เกิดโดยผ่านกรรมมารดา เช่น วัว ควาย ช้าง ม้า และคน เป็นต้น ประการที่สอง เกิดโดยผ่านไข่ เช่น ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่ปลา ไข่ห่าน เป็นต้น ประการที่สาม เกิดโดยผ่านสิ่งสกปรก เช่น เชื้อโรค เชื้อรา พยาธิ และโรคเอดส์ เป็นต้น ประการที่สี่ เกิดโดยโอปปาติกะ คือการผุดเกิดขึ้นพร้อมในขณะนั้นไม่ต้องผ่านกรรมมารดาผ่านไข่ หรือผ่านสิ่งสกปรกแต่อย่างใด

การเกิดทั้งสี่ประการนี้ ไม่สามารถมีเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์มาจับการเกิดนี้ให้เป็นหลักเกณฑ์อย่างสมบูรณ์ได้เท่ากับการตรัสรู้ของพระองค์ ทำให้พระองค์มั่นใจพระทัยว่าสิ่งที่พระองค์กำลังค้นหาอยู่ขณะนี้จะมีวิธีการพบได้อย่างแน่นอน เพราะการเกิดอย่างนี้ต่างหากที่มีความสมบูรณ์อยู่ในโลกนี้ เช่น เกิดเป็นพ่อ เป็นแม่ เกิดเป็นครู อาจารย์ เกิดเป็นคนดี เกิดเป็นคนชั่ว ทั้งหมดนี้ไม่ต้องผ่านกรรมมารดา แต่เป็นการเกิดโดยโอปปาติกะ และพระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรทบทวนต่อไป

ในเวลาใกล้รุ่งจึงเกิดอัสวักขยญาณ คือ ญาณที่ทำให้สิ้นอาสวะ นักเรียนทั้งหลาย ความทุกข์ ความเดือดร้อน ความแค้น ความเจ็บ ความตายของเรามีอยู่เพราะมีอาสวะ อาสวะเป็นเหตุทำให้มีความเกิด ความแค้น ความเจ็บ และความตาย อาสวะเป็นตัวทำให้มีติดบอดทางจิต เหมือนกับดวงอาทิตย์ที่ไม่ปรากฏขึ้นมาให้เราเห็นแสง จึงทำความมืดบอดให้เกิดขึ้น จิตใจของเราที่เช่นกันเมื่อเรายังไม่ทำลายอาสวะให้สิ้นได้ความมืดบอดก็ครอบงำ ความแค้น เจ็บ ตายยังเกิดขึ้นในเรา แต่ถ้าเราทำลายความมืดบอดได้ ความแค้น เจ็บ ตายก็ไม่มี เช่น สถานที่ตรงนี้เมื่อมีแสงสว่างความมืดย่อมหายไปพลัน

ขอให้เธอทั้งหลายพนมมือขึ้น และอุปมาแสงสว่างขณะนี้เป็นการอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้าที่ทลายอาสวะได้ ลื่นเชิงนั่นเอง (พระในพิธีจุดเทียนที่แทนบูชา เปิดเพลงพุทธัง สาระถณัง คัจฉามิ ฯ องค์ใดพระสัมพุทธ) ขอให้ทุกคนได้พิจารณาว่า

โย ชัมมัง ปัสสติ โส มัง ปัสสติ ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นพระพุทธเจ้า

เทียนที่เราจุดนี้ให้แสงสว่างให้พลังงานความร้อนละลายแห่งเทียน แม้จะย่อนหลังหรือจะก้าวล่วงไปอีกก็พันปีก็ตาม เมื่อเราจุดเทียนขึ้นก็จะมีลักษณะเช่นเดียวกับที่เราเห็นอยู่นี้เห็นได้ พระธรรมที่เกิดขึ้นประดุจประทีปส่องสว่างภายในจิตใจ ย่อมทลายอาสวะความมืดบอดให้หมดสิ้นไปจากพระทัยของพระพุทธเจ้าได้ และเมื่อเรานำพระธรรมนั้นมาประพฤติปฏิบัติแม้จนถึงขณะนี้ก็ย่อมมีผลแก่เราเช่นเดียวกันฉันนั้น

เพื่อให้พวกเธอทั้งหลายได้ประจักษ์ในคุณค่าแห่งกระแสธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจของใครก็ตามย่อมทำให้มีความเสียสละ และความรับผิดชอบเป็นบรรทัดฐาน แต่มีหลายคนพยายามนำฐานความคิดของตนเองมาอธิบายกล่าวหาพระพุทธเจ้าว่า พระองค์เป็นคนไม่รับผิดชอบ ทั้งภรรยาให้เป็นหม้าย ทั้งราหูลูกน้องให้กำพร้าพ่อ แต่ทั้งหมดนั้น เราสามารถสืบค้นไปหาคำตอบแท้จริงถึงคุณธรรมแห่งความรักนั้นได้ เช่นเดียวกับครูอาจารย์ ของพวกเธอที่นั่งอยู่ตรงหน้านี้ได้ นำพวกเธอมาร่วมประพฤติปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญาன்றาราม ท่านเหล่านี้ด้วยความชอบธรรมหรือโดยหน้าที่เพียงสอนหนังสือและรับผิดชอบในชั้นเรียน ตั้งแต่ ๘ โมงเช้า ถึง ๔ โมงเย็นแล้วกลับบ้านเพียงเท่านี้ก็ครบถ้วนแล้ว คงไม่มีใครสักคนเดียวในโลกนี้กล้าจะตำหนิว่าครูไม่รับผิดชอบ แต่มาวันนี้ท่านได้มาอยู่ค่ายพักแรมกับพวกเธอร่วมสุขร่วมทุกข์กับพวกเธอท่านเลือกที่จะใช้ชีวิต ร่วมปฏิบัติเคียงข้างเธอ กินอยู่หลับนอนแม้จะมีความลำบากบ้าง ก็ไม่อาทรร้อนใจต่อสิ่งนั้น ท่านทำเช่นนี้เพื่ออะไร เพื่อเงินเดือนของท่านเพิ่มขึ้นหรือ เพื่อเกียรติยศชื่อเสียงที่จะได้รับจากกิจกรรมนี้หรือ ทั้งหมดนี้ไม่มีผลกับครูอาจารย์เลย นอกจากนี้ท่านยังต้องทิ้งลูก ทิ้งสามี ทิ้งทรัพย์สินสมบัติอันมีค่าที่หวงแหนหามาด้วยน้ำมือของตนเองไว้เบื้องหลัง เพราะความรักศิษย์ที่มีอยู่ในหัวใจของครู นี่คือหัวใจของผู้มีธรรมรักและห่วงใยพวกเธอ ปรารถนาที่จะหยิบยื่นสิ่งทีให้คุณค่าและคุ้มกับการที่จะทำให้พวกเธอไม่เสียคน เป็นความรับผิดชอบยอมเปลืองตัวให้ลูกศิษย์แม้จะถูกเกลียดชัง นินทาลับหลัง เพียงขอให้ชีวิตได้มีโอกาสทำในสิ่งที่คนในโลกทำได้ยาก ได้พูดกับศิษย์ในสิ่งที่คนในโลกพูดได้ยาก ได้คิดในสิ่งที่คนในโลกคิดกับศิษย์ได้ยาก

ด้วยเหตุที่ครูอาจารย์เห็นว่าความมืดที่เกิดขึ้นกับลูกศิษย์มีผลทำให้เกิดความลำบากและทุกข์ยาก เช่น มืดเพราะไม่มีความรู้ ครูสามารถให้แสงสว่างแก่เธอได้ระดับหนึ่งคือความรู้ หรือมืดเพราะไม่มีอาชีพครูก็เชื่อว่าเมื่อเธอมีความรู้แล้วเธอก็มีอาชีพ แต่ยังไม่เคยลืมนึกคำโบราณที่กล่าวเตือนไว้ว่า “มีความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด” ครูได้เห็นประจักษ์แก่สายตา หลายคนเอาตัวไม่รอด มีชีวิตตกต่ำเพราะเขาขาดประทีปธรรมนำทางชีวิต ครูจึงนำพวกเธอมาฟังพระพุทธเจ้า ถ้าศิษย์ของครูได้มีโอกาสมาฟังพระพุทธเจ้าแล้วเกิดประทีปธรรมในชีวิต ชีวิตของศิษย์จะมีแต่ความเจริญก้าวหน้าโดยฝ่ายเดียว ครูก็มีแต่ความปีติปราโมทย์ แม้จะเหนื่อยยากลำบากเพียงใด ครูทนได้ ศิษย์ของครู โชคดีที่ได้มาพบคณะพระอาจารย์ที่ทุ่มเททั้งแรงกาย แรงใจ เพื่อที่จะมาร่วมมือกันประสิทธิ์ประสาทประทีปธรรมให้กับพวกเธอ

นักเรียนทั้งหลายขอให้เธอได้หยิบเทียนของเธอมาประกองไว้ และขอนิมนต์พระอาจารย์ทุกรูปได้เข้าไปรับประทีปธรรมจากพระพุทธเจ้า ประทีปชีวิตที่โชติช่วงชัชวาลของพระองค์ได้อุบัติขึ้นแล้วในโลก เมื่อ ๒,๕๐๐ กว่าปี และยังคงสว่างไสวชัดเจนต่อหน้าพวกเราขณะนี้ ขอให้พระอาจารย์ได้ส่งกระแสจิตแห่งประทีปธรรมนั้นมอบแก่ คณะครูอาจารย์ และขอเชิญครูอาจารย์ทุกท่าน ได้ส่งสื่อกระแสธรรมนี้ไปยังศิษย์ เมตตาตามวลศิษย์ และส่งต่อประทีปธรรม

นั้นให้สว่างขึ้นในมือศิษย์โดยทั่วกัน

ศิษย์รักทุกคนจงนำเทียนขึ้นมาประนมไว้ ขอได้มีโอกาสทำหน้าที่ของตนด้วยการประคองประทีปนั้นไว้ให้ เป็นสิ่งประจักษ์อยู่ในสายตาและประทีปไว้ในหัวใจว่า ขอให้ชีวิตของเธอได้มีบุญบารมีรับกระแสธรรมจากพระพุทธเจ้า รับกระแสธรรมจากครูบาอาจารย์ เพื่อชีวิตนี้จะดำรงอยู่อย่างผู้มีกระแสบารมีแห่งพระพุทธเจ้า ให้ครูบาอาจารย์และพระอาจารย์ได้ร่วมกันประสิทธิประสาทเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตของพวกเขา เมื่อเทียนจุดแล้วประคองไว้ให้ดี ประคองเทียนให้ตรงตั้งฉากกับมือ อย่าให้แก่งเทียนแอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง

เป็นบุญในชาตินี้เราได้มีโอกาสพบพระพุทธเจ้า ที่เห็นชัดเจนต่อหน้าเราคือความสว่างไสวเกิดขึ้นในมือเรา เราจะได้เห็น เราได้พบ เราได้ประจักษ์ ขอให้การพบพระพุทธเจ้าที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในขณะนี้ เป็นชีวิตแท้ของเธอ ขอให้เธอทั้งหลาย จงเพ่งมองสิ่งนี้ด้วยความเข้าใจให้ชัดเจนว่าในขณะที่เธอได้เห็นแสงสว่างอยู่นั้นมีสิ่งหนึ่งที่เกี่ยวข้องอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คือ ความร้อนและแสงสว่าง ดังนั้นชีวิตเราที่จะก้าวเดินต่อไปข้างหน้าขอให้ความร้อนจงเผาไหม้ความชั่ว และกลายเป็นความสว่างไสวรุ่งเรืองแก่ชีวิตเรา ขอให้ชีวิตของเราเป็นเช่นนี้ ขอให้ชีวิตของเราก้าวไปอย่างนี้ มีความเพียรอย่างแรงกล้าที่จะเผาไหม้ ความชั่ว ความมืด ความบอด รวมไปถึงสิ่งที่เข้ามาทำลายโอกาสของเรา เช่น สิ่งร้ายภายนอกในรูปแบบต่างๆ ในรูปของความเพลิน ในรูปของความหลง ในรูปใดก็ตาม ได้ทำลายสิ่งเหล่านั้นให้พินาศหมดไปเพื่อแสงสว่างอันยิ่งใหญ่ของชีวิต ขอชีวิตที่เหลืออยู่เป็นชีวิตที่สว่าง อย่าเป็นชีวิตที่มีบอดอีกต่อไป ความมืดที่เข้ามาหาเรา ด้วยความหลง ด้วยความเพลิน เป็นอันตรายยิ่ง จึงมีคนกล่าวไว้เป็นคติเตือนใจว่า “อย่าไว้ใจทาง อย่าวางใจคน จะจนใจตัวเอง เมื่อเกรงใจเพื่อน จะเลื่อนทับตัว” สิ่งเหล่านี้ยังเป็นสิ่งที่จะต้องนำมาเป็นคติในการดำเนินชีวิตได้

นักเรียนทั้งหลาย บัดนี้เทียนทุกดวงในมือเธอสว่างครบทุกคนแล้ว เทียนนี้เกิดจากความประสงค์ของครูบาอาจารย์ที่ต้องการช่วยเหลือ ทำทุกอย่างเพื่อศิษย์ แม้จะเหนื่อย ลำบากเพียงใดก็ไม่หวั่น เพียงหวังให้ศิษย์ของครูได้อยู่ในโลกอย่างปราศจากความมืดบอด เธอสังเกตดูเทียนแท่งเดียวที่จุดตรงกลางนี้ ขณะนี้ได้ขยายตัวไปเป็นสองร้อยกว่าแท่ง เทียนแท่งเดิมก็ยังไม่ลดปริมาณหรือคุณภาพในการให้ความร้อนและแสงสว่างแต่อย่างใด นี่คือการอัศจรรย์ของเทียน และเมื่อนึกถึงกระแสธรรมที่เกิดมีผลกับพระพุทธเจ้ากว่าสองพันห้าร้อยปีมาแล้ว แสงแห่งประทีปธรรมก็ยังมีได้มอดดับลง แม้ขยายมาถึงเธอขณะนี้ก็ได้ลดปริมาณและคุณภาพของผู้ที่ได้รับในอดีต

ขอให้เธอสังเกตเทียนที่ส่องสว่างในมือเธอ และคิดเป็นอุปมาว่า เทียนนี้เปรียบเสมือนชีวิตของเธอ เป็นเสมือนคุณพ่อคุณแม่ของเธอ ขอให้สังเกตและคิดดูให้ดีหรือตั้งคำถามกับตนเองว่าเทียนมีสิทธิคัดเลือกแสงสว่างที่จะเกิดขึ้นว่าต้องมาจากไม้ซี้ดยี่ห่อนั้น ยี่ห่อนี้ คนนั้นจุด คนนี้จุดเท่านั้นจึงจะอนุญาตให้เปลวเทียนเกิดขึ้นที่แท่งเทียนนี้ เทียนไม่มีสิทธิคัดเลือกได้ฉันใด วันที่เธอปฏิสนธิในท้องแม่ แม่ก็ไม่มีสิทธิคัดเลือกถ้าเป็นลูกหญิง แม่ไม่รับ หากเป็นลูกชายจึงรับ แม่ไม่เคยมีอคติคิดที่จะคัดเลือกลูกฉันนั้น แม่รักเธอด้วยความอímใจสุขใจ แม่จึงยอมพลีกายทะนุถนอมตั้งแต่เธอปฏิสนธิในครรภ์ ไม่กลัวว่าต่อไปวันข้างหน้าเมื่อเธอโตขึ้นจะเป็นคนดีหรือไม่ ทำให้แม่ชอกช้ำใจ แม่ไม่เคยระแวงเธอเลยแม้แต่นิดเดียว ชีวิตของแม่ยอมสละให้กับลูกได้อย่างไม่มีเงื่อนไข นอกจากความรักที่แม่ให้กับลูกอย่างบริสุทธิ์เท่านั้น

ทุกวันที่แม่ได้มีโอกาสพบกับใครพูดกับใครแม่จะพูดด้วยความอímใจ สุขใจ ว่าฉันจะมีน้องแล้ว นั่นคือคำพูดของแม่ แม่ไม่ละอาย แม่ไม่เคอะเขิน แต่แม่อímใจเมื่อได้มีเธอ ยังไม่รู้ว่ามีนิสัยเธอเป็นอย่างไร ยังไม่รู้ว่ามีหน้าตาเธอเป็นอย่างไรแต่แม่ก็รักเธอแล้ว หลังจากนั้นแม่พยายามประคองตนเอง ให้อยู่ในวิสัยที่ลูกในท้องของแม่ปลอดภัย แม่เคยกิน แม่เคยทานอะไร แต่มารับคณี่สิ่งนั้นหากจะเป็นอันตรายกับลูก แม่หยุดเรื่องนั้นเพื่อลูกของแม่ได้ สิ่งเหล่านี้ใครในโลก

ที่ทำให้เพื่อผู้อื่นได้ด้วยความเต็มใจ ด้วยความทะนุถนอมและเอาใจใส่อย่างยิ่งได้เท่าแม่ และแม้อย่างคอยกังวลห่วงใย กลัวว่าลูกที่กำลังเกิดมาจะมีอาการไม่ครบสามสิบสอง เพียงรู้ว่าที่ไหนคักดีสิทธิ์ที่พึ่งได้แม่ก็ชวนขวยไปหาสิ่งนั้นอย่าง มั่นใจพร้อมบนบานศาลกล่าวขอให้ลูกอยู่รอดปลอดภัย บางวันแม่ตื่นแต่เช้ามีเตรียมข้าวปลาอาหารใส่บาตรพระ อธิษฐานอวยพรให้ลูกปลอดภัย

ตลอด ๙ เดือน สุขภาพกายก็เปลี่ยน สุขภาพจิตก็เปลี่ยน ด้านร่างกายนั้นท้องของแม่ก็โย้ ไหลของแม่ก็ลู หลังมือหลังเท้าก็บวม จะเดินเห็นก็ลำบาก แต่แม้อย่างคงทำหน้าที่การงานเช่นปกติและยังต้องคอยระแวดระวังการกระทำต่างๆ ไม่ให้กระทบกระเทือนหรือทำให้ลูกได้รับอันตราย เพราะแม่ภูมิใจว่าแม่จะได้มีสิ่งที่ต้องการ แม่จะได้สิ่งที่แม่ปรารถนา แม่อยอมเปลืองกาย เปลืองใจ เพื่อให้ได้สิ่งนำมาเป็นที่ภูมิใจ นักเรียนที่รักทั้งหลายนี่คือความรู้สึกที่อึดอัด ในใจของแม่ แม่ร่างกายจะเปลี่ยนแปลง ส่วนใจจะปรับไปในลักษณะใดก็ตาม แต่แม่ภูมิใจด้วยความรักลูกเป็นที่สุด

จนถึงวันที่สำคัญของแม่ เมื่อแม่ต้องเข้าสู่ห้องคลอดพร้อมกับอาการเจ็บท้องที่สุดในชีวิตที่เคยมีมา แม่พอจะ ห่วงกังวลถึงแม่และลูกเพียงใดก็ได้แต่เพียงให้กำลังใจและคอยเวลาที่ลูกจะลืมตาดูโลก แม่แม่จะเจ็บปวดแต่แม่มีเพียง สิ่งเดียวที่คอยเตือนสติคือลูก ฉันมีลูกน้อยที่จะอยู่เป็นกำลังใจในชีวิตที่เจ็บปวดทรมานในขณะนี้ ถ้าเป็นความเจ็บปวด อย่างอื่น เพื่อชีวิตตนแม่ต้องให้หมอตรวจอย่างละเอียด เช่น จับชีพจรบ้าง ตรวจหัวใจบ้าง หากพบความไม่ ปกติหมอ ต้องสั่งให้กลับมาพักฟื้นรอดูอาการอีกครั้ง แต่ถ้าให้กำเนิดลูกแม่กลับไม่มีอาการอย่างนั้น แม่พร้อมเสมอ และการ ให้กำเนิดลูกเป็นการเจ็บปวดและทุกข์ทรมานที่สุดในชีวิต ชีวิตลูกผู้หญิงไม่มีครั้งใดที่เสี่ยงภัยและเจ็บปวดเท่ากับการ ให้กำเนิดลูกอีกแล้ว

ลูกรักบางคนแม่ถึงกับสลบ พ้นขึ้นมาอีกครั้ง แม่เจ็บปวดขนาดไหน สายตายังชำเลืองหาลูกของแม่ สายตา ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก สอดสายหา เพียงได้ยินเสียงจ้ำจี้จ้ำจ๋าก็สร้างความอึดใจ สุขใจเป็นความสุขให้กับแม่ คนเรา ถ้าคนอื่นทำให้เจ็บ อย่าวว่าแต่เลือดตกยางออก เพียงแค่เหยียบเท้ากันนิดเดียวก็โกรธจนฆ่ากันตาย แต่วันที่เธอคลอด เธอทำให้แม่เธอเจ็บปวดเพียงใดแม่ก็ไม่โกรธ ไม่เกลียดชังเธอ หัวใจแม่ทำด้วยอะไร เมื่อคุณหมอและพยาบาลได้ ประครองร่างของเธอมานอนอยู่เคียงข้างร่างของแม่ แม่จะอ่อนเพลียอย่างที่สุดแต่ด้วยความอึดใจที่แม่ได้สิ่งที่ปรารถนา มือของแม่ยกขึ้นมา ลูบลำตัวของลูกน้อย ลูบขา ลูบแขน ลูบศีรษะลำตัว ยกเธอมาโอบกอดไว้ในอ้อมอก ด้วยความ รักและเอ็นดูว่า ลูกแม่ปลอดภัยแล้ว

ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ภาระหน้าที่ของแม่น่าจะหมดไปแต่หาได้เป็นอย่างนั้นไม่

หมอนใบแรกที่เราหนุน คือ อ้อมแขนของแม่ ที่อ้อมชูประคับประคองทนต่อความเมื่อยขบ

ตักของแม่ คือ พูกที่ลูกลนอน

อกของแม่ คือ ผ้าห่มผืนแรกของลูก

น้ำหยดแรกที่ลูกดื่ม คือ น้ำนมที่กลั่นจากเลือดในอกของแม่

ลูกรัก จากวันนั้น ถึงวันนี้ ความรักของแม่มิได้ลดลงเลยแม้แต่นิด ขณะเดียวกันความเจริญเติบโตของเธอ เป็นการบ่งบอกถึงความแก่ชราของพ่อแม่ แต่ภาระของท่านก็มีได้ลดลงตามความแก่เฒ่าชรา

บางครั้งในยามขัดสน แม่ต้องชวนขวยกฐินนี้เยี่ยมลินเพื่อให้ได้ตามที่เราต้องการ เพื่อการศึกษา เพื่อการกิน อยู่ เพื่อการแต่งตัว ชีวิตของพ่อแม่ยอมทนทรมานเหน็ดเหนื่อยเพื่อลูก เหมือนกับเทียนยอมหลอมละลายตนเอง เพื่อเปลวเทียนได้เปล่งประกายสว่างไสว

ขอให้ทุกคนดูเทียนในมือของเธอ เปลวเทียนได้หลอมละลายแท่งเทียนให้สั้นลงไปทุกขณะ เช่นเดียวกับเส้นทางชีวิตของพ่อแม่ ที่ได้เดินทางมาอย่างยาวนานตลอดชีวิตท่านก็คงจะหดสั้นลงทุกขณะ สายตาท่านอาจจะไม่ชัดเจนเหมือนเดิม ร่างกายอาจจะไม่แข็งแรงเท่าเดิม แต่ความรักไม่เคยลดเลยแม้แต่ชนิด แม่เก็บหอมรอบริบ ยอมอดเพื่อให้ลูกอึด ยอมเหนื่อยเพื่อให้ลูกสบาย ยอมทุกอย่างเมื่อลูกของแม่ต้องการ

เทียนหลอมละลายตนเองเป็นน้ำตาเทียนไหลหยดมาอยู่ที่ต้นเทียนและสัมผัสมือเราในบางหยดเช่นเดียวกับน้ำตาของพ่อแม่ ที่หลั่งนองเพราะฝากความหวังไว้กับลูก น้ำตาพ่อแม่จึงเอ่อล้นยิ่งกว่าน้ำตาเทียนเพียงเพื่อให้ลูกได้ทัดเทียมกับเพื่อนในสังคม

หลายครั้งที่แม่ต้องน้ำตาอาบแก้ม วันที่ส่งเธอมาสู่กรุงเทพฯ แม่อาจจะเดินมาส่งที่สถานีรถไฟ แม่อาจจะเดินมาส่งที่สถานีขนส่ง เธอบางคนอาจจะไม่มีภาพแห่งความประทับใจก็ได้ พระอาจารย์เป็นคนบ้านนอกเข้ากรุงเทพฯ ครั้งแรก แม่พ่อปลื้มใจมาก พ่อแม่ก็บอกว่าก่อนจะเดินทางต้องไปลาญาติพี่น้อง ในขณะที่พระอาจารย์ลงจากบ้านเพื่อไปลาญาติพี่น้อง แม่ก็เดินลงจากบ้านไปหาผัก ปลา เพื่อจะทำกับข้าวเลี้ยงส่งลูก พระอาจารย์ไปลาญาติบ้านนั้นบ้านนี้เสร็จแล้ว กลับมาบ้านแม่ยังไม่กลับมาจากทุ่ง แต่ด้วยเวลาจำกัดรอแม่ไม่ได้ จึงเข้าไปกราบคุณพ่อ พ่อหยิบเงินจากกระเป๋าให้ ๖๐๐.- บาท เพื่อนบ้านปั่นรถจักรยานมาส่งที่สถานีรถไฟ รถวิ่งนำเราไปข้างหน้าแต่ใจนั้นย้อนกลับไปนึกถึงแม่ ถ้าแม่ตายอยู่กลางทุ่งเราคงหมดโอกาสได้เห็น พระอาจารย์ถึงสถานีสักครู่ รถไฟก็เข้าสถานี ในขณะที่กำลังยกกระเป๋าเตรียมจะขึ้นรถ เสียงหนึ่งดังมาจากข้างหลัง ตะโกนอย่างไม่อายใครว่า “ลูก...แม่มาแล้ว” ลึนเสียงร่างของแม่โอบกอดร่างของพระอาจารย์ ถอดแหวนจากนิ้วท่านใส่นิ้วพระอาจารย์ ถอดสร้อยคอสองสลิ่งมาคล้องคอพระอาจารย์ ก่อนรถไฟออกแม่บอกได้เพียงคำเดียวว่า “ลูก...มีปัญหาอะไรขายสร้อยแล้วกลับมาให้ถึงบ้านนะลูก” พระอาจารย์เหลียวกลับไปดูแม่อีกครั้งเห็นแม่ยื่นร่องให้เกาะหัวกัญแจรออยู่ เสื้อผ้าเปียกเปื้อนด้วยโคลนตม ผมเผ้ายุ่งเหยิงเพราะไปหาปลา มา แม่แต่งตัวแบบนั้นไม่อายคนหรือ เปล่าเลย เพราะความรักของแม่ที่ไม่มีอะไรมาเกินได้ แม่ต้องขังขังและเดินมาสามสี่กิโลเมตร เพื่อให้ท่านส่งพระอาจารย์ขึ้นรถไฟ ภาพนั้นยังติดตาติดใจ พระอาจารย์จนถึงขณะนี้ และภาพนี้ได้ช่วยประคองชีวิตของพระอาจารย์มาจนถึงปัจจุบัน พระอาจารย์เชื่อว่าหญิงเดียวที่รักเราจริง คือแม่ของเราเท่านั้น

ขณะนี้แม่ของเธออยู่ที่บ้านเป็นอย่างไร ไม่มีใครที่จะรู้ดีเท่าเธอ อาจจะนั่งสนทนากับพ่อ ว่า “เดือนนี้เรายังไม่ได้ส่งเงินให้ลูกนะ” เธอเชื่อเถิดว่า แม่ในยามขัดสนเงินไม่มี แต่ถ้าแม่มีอะไร แม่ขายได้ทุกอย่าง พ่อมีอะไรก็หามาให้หมดเพื่อลูกของแม่ เพียงเธอโทรศัพท์ไปบอกว่า “แม่...หนูต้องการเงิน” แม่จะต้องหาส่งมาให้ลูกจนได้ ชีวิตของแม่จึงมีเพื่อลูก ดังที่ท่านผู้รู้กล่าวว่า

“เหงื่อพ่อแม่แต่ละหยาดสาดเพื่อลูก  
ลูกรู้คุณบุญส่งผลอำไพ

เพื่อหวังปลุกอนาคตให้สดใส  
เศร้าตรอมใจในเมื่อลูกถูกมลทิน”

จะมีใครรักผูกพันและห่วงใยเรายิ่งกว่าชีวิตได้เท่ากับพ่อแม่ แม่แม่จะยากจน แม่อาจจะไม่ใช่คนมีหน้ามีตาในสังคมแต่เรื่องความรักแล้วไม่มีอะไรมาเกินขวางแม่ ขอให้ลูกๆ ทุกคนจงเปิดโอกาสให้แก่ตัวเองเพื่อความรักของแม่บ้างเถิด ขอให้รับรู้หัวใจของท่านที่มีต่อลูกว่า

“ถึงแม่จนหนได้ไม่ทุกข์หนัก  
ลูกก็คนทนเลี้ยงได้ไม่หมองมัว

เท่าลูกรักประพฤติตนเป็นคนชั่ว  
ไม่ชอกช้ำเท่าลูกตัวชั่วระยำ”

ลูกรักเธอจะเป็นความร้อนเหมือนเปลวเทียนที่เผาหัวอกของพ่อแม่ให้ตายเร็ว หรือจะเป็นประทีปให้พ่อแม่มีหน้าตาเบิกบานอยู่ในสังคมได้ บัดนี้แม่ของเราแก่ชราลง ชีวิตหลายคนที่ต้องการหาที่พึ่ง เธอได้เรียนในระดับนี้แม่อึ้งใจ สุขใจอย่างยิ่ง จึงขอให้เธอตั้งใจเรียนอย่าให้สิ่งที่หวังต้องล่มสลายลงไป อยากจะบอกพวกเธอว่า

“ลูกเอ๋ยพ่อแม่หวังพึ่งพาเจ้า

ชาติหวังกำลังฝีมือ

ครูเล่าหวังเจ้าสร้างชื่อ

เจ้าคือความหวังทั้งปวง”

หวังว่าลูกรักคงไม่ทำให้แม่ต้องผิดหวัง แม่เหนื่อยเพื่อเธอ และชาตินี้คงมีหัวใจให้เธอไปจนตาย และขอให้  
ปกครองคนแก่ๆ อย่างแม่ ไว้เป็นเครื่องประดับโลกนี้เถิด มีอะไรที่ให้แม่ทำได้ ให้แม่ช่วยได้ลูกจงเอื้อนเอ่ย ขออย่าง  
เดียวลูกอย่าทำให้แม่ต้องอับอายขายหน้าสิ้นหวัง ขอเธอทุกคนจงสร้าง ความหวังของแม่ให้สำเร็จเถิด พระอาจารย์ไม่  
เห็น ทางไหนที่จะนำชีวิตเราให้สูงส่ง เพื่อให้พ่อแม่ไม่ผิดหวังได้เท่ากับเรามาอบกายถวายชีวิตนี้แต่พระพุทธรูปเจ้า เรา  
มา หยดยิ่งที่จะมอบกายถวายชีวิตนี้ให้แก่ ความดีความซื่อ ความเมตตา ความเพียร ความหลง ความมึนเมา ความชั่วร้าย  
ชั่วร้าย ไร้ทิศทาง หยุดเพื่อบูชาพ่อแม่แล้วจะได้ร่วมกันเป็นบุตรพระพุทธรูปเจ้า

ขอให้ทุกคนตั้งใจให้ดี เพื่อยกฐานะทางจิต ชีวิตนี้ได้กลายเป็นผู้ที่พบกับความสมหวังและถูกต้อง ประสพ ความ  
สำเร็จด้วยการมอบตัวเป็นพุทธบุตร กล่าวนะโม ๓ จบ พร้อมกัน ดังต่อไปนี้

หันหะมะยัง พุทธัสสะ ะคะวะโต ปุพพะพาคะณะมะการังคะโรมะเส ๗

นะโม ตัสสะ ะคะวะโต ะระหะโต ลัมมาลัมพุทธัสสะ ๗ (ว่าตาม)

พุทธัสสะหัง นียาเทมิ สะริรัญชีวิตัญญิตัง

ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แต่พระพุทธรูปเจ้า

นัตถิ เม สระะณัง อัญญัง, พุทโธ เม สระะณัง ะรัง

ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธรูปเจ้าเป็นที่พึ่งที่ประเสริฐของข้าพเจ้า

เมื่อเรากล่าวคำนี้จบลง พวกเธอก็ได้เกิดเป็นพุทธบุตรอย่างสมบูรณ์แบบโอปะปาติกะดังกล่าแล้ว พระอาจารย์  
ก็ดี ครูก็ดีจะเรียกเธอว่า “พุทธบุตร” ขอให้พุทธบุตรมีความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง ว่าเราไม่ใช่บุคคลที่อยู่ในวิสัย  
ของความเป็นเด็กหรือเป็นคนธรรมดาที่ขาดที่พึ่งขาดหลักแล้ว แต่เราเป็นพุทธบุตร บุตรพระพุทธรูปเจ้าต้องมีหลักในการ  
ดำเนินชีวิต จึงขอให้ทุกคนรับนิสัยของความเป็นพุทธบุตร ว่าตาม

“นะ อะนะริยัง กะริสสามิ” (๓ ครั้ง)

“พุทธบุตรจักไม่กระทำการที่ต่ำทราม

พุทธบุตรจักกระทำแต่สิ่งที่ดีงาม

พุทธบุตรจักช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

นี่คือความสุขของพวกเราชาวพุทธบุตร”

เมื่อเราได้อธิษฐานรับเอาประทีปธรรมมาไว้ในดวงใจแล้ว ต่อไปนี้ขอให้ทุกคนนำเทียนชีวิตนี้ถวายแด่พระ  
พุทธรูปเจ้า ขอนิมนต์พระอาจารย์ และขอเชิญครูอาจารย์ได้นำเทียนชีวิตไปถวายพระพุทธรูปเจ้าเพื่อรับมาซึ่งประทีป  
ธรรมแห่งชีวิต ไว้เป็นสมบัติของตนตลอดไป

ขอให้ทุกคนตั้งใจอธิษฐานว่า ขอบุญบารมีที่เราได้กระทำความดีในครั้ง นี้ เกื้อหนุนให้พ่อแม่ได้ภูมิใจจาก  
ลูกคนนี้ และจะขอทำหน้าที่เพื่อบูชาพ่อแม่ สิ่งที่เคยผิดพลาดในอดีต ขอให้ความร้อนจากเปลวเทียนนี้จงเผาไหม้สิ่ง  
เลวร้าย นั้น ให้หมดไปสิ้นไป

ถ้าสิ่งใดเป็นความดีที่ลูกได้กระทำแล้วจงเป็นความสว่างไสวรุ่งเรืองในหัวใจของพ่อแม่ สิ่งที่ลูกได้เคยกระทำ  
ล่วงเกินไปนั้นเป็นความไร้เดียงสาของลูก แต่ด้วยการเกิดขึ้นของพระพุทธรูปเจ้าได้เปิดตาใจให้ลูกแล้ว ลูกจะไม่กระทำ  
ให้พ่อแม่ต้องหนักใจอีกต่อไป



ขอให้เราได้น้อมนำพระธรรมของพระพุทธเจ้ามาใส่ไว้ในใจ และบุญบารมีที่ทำนี้ ให้เราได้เดินตามรอยพระบาทพระพุทธเจ้า เพราะพระองค์เป็นผู้ทำให้โลกนี้สว่างไสวด้วยปัญญา มีความสงบร่มเย็น มีความสุข

ขอให้พุทธบุตรได้เตรียมตัวลุกขึ้นเพื่อจะได้นำเทียนไปถวายเป็นพุทธบูชา และปักบนแท่นบูชานี้ (ทุกคนปักเทียนเสร็จแล้วกลับนั่งที่เดิม)

ขอให้ทุกคนตั้งใจร่วมกันสรรเสริญพระคุณของพระพุทธเจ้า เพื่อเป็นสิริมงคลของชีวิตสืบไป (เปิดเพลง องค์กรใต้พระร่มโพธิ์ )

บัดนี้เราได้ถวายเทียนเป็นพุทธบูชา และจะได้รับพระที่ปสรรค เพื่อความสว่างไสวรุ่งเรืองแก่ชีวิตของตน ความปรารถนาและคุณธรรมที่มีอยู่ในตัวเองจงกลายเป็นฐานแห่งชีวิต เพื่อความร่มเย็นเป็นสุขของชีวิตที่เหลืออยู่นี้ ให้เกิดคุณค่าที่แท้จริง

นักเรียนทั้งหลายการได้มาซึ่งความเป็นพุทธบุตร อาจจะเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับเราผู้กล่าวคำอธิษฐาน แต่ไม่ง่ายสำหรับผู้มีความสำนึกแล้วรักษาลึ้นไว้อย่างไม่มีข้อบกพร่อง เพราะความเป็นพุทธบุตรคือตัวประกอบชีวิต ของตนเองให้มีคุณค่าแท้ จึงขอให้เธอได้ให้ความสำคัญด้วยการถวycำมันัญญา กับพระพุทธเจ้าอีกครั้งหนึ่งต่อหน้า เทียนชีวิตของเธอ ให้ทุกคนประนมมือ ตั้งใจและใช้โอกาสนี้สร้างกุศลจิตให้เกิดขึ้นเป็นนิมิตหมายของชีวิต ขอให้ มองมาที่แท่นเทียนบูชา และส่งกระแสจิตตามคำกล่าวปฏิญาณของเพื่อน เพื่อจะได้รับรู้ว่าการประกอบตัวเป็นพุทธบุตรนั้น ต้องมีหลักการในการดำเนินชีวิต และด้วยความจริงใจตามคำมันัญญาของพวกเราต่อหน้าพระพุทธเจ้าและเทียนชีวิตของเรา ทุกคนประนมมือ

(ตัวแทนพุทธบุตรอ่าน คำมันัญญา : ภาคผนวก)

ให้ทุกคนลดมือวางลงที่ตัก แล้วยึดตัวให้ตรง หลังตางเบาๆ รับมโนคติด้วยกระแสแห่งพระธรรม ภาพที่เรามองเห็นบนแท่นบูชา บัดนี้จะตรึงตราอยู่ในจิตใจ ในสำนึกของพวกเรา ขอให้ชีวิตของเรางเบิกบานด้วยกระแสธรรม เพราะการประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข ทำให้ชีวิตเราพ้นจากความมืดบอดได้ และไม่มีเครื่องมือใดที่จะช่วยประคับประคองเลื่อนฐานะจิตของเราได้นอกจากลมหายใจ ลมหายใจจะเป็นพลังช่วยให้เรามีชีวิตเลื่อนระดับจิตจากปุถุชนเป็นกัลยาณชน จากกัลยาณชนเป็นสาธุชน และเป็นอริยบุคคลในที่สุด ด้วยการฝึกลมหายใจเข้าออก ฝึกตนเองให้มีลมหายใจเป็นเพื่อนตามกระแสของพระธรรม เพราะธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข... รับพระธรรมเพื่อชีวิตที่สมบูรณ์ด้วยธรรมตลอดไป

(เพลง ธรรมโม หนเว รักชาติ ธรรมะจรี)

ตลอดพิธีหาดนตรีประกอบตามความเหมาะสม เช่นเสียงดนตรีจากธรรมชาติ

และเตรียมเพลงพระรัตนตรัย, องค์กรใต้พระร่มโพธิ์, ธรรมรักษา

และตัวแทนพุทธบุตร อ่านบทกลอนคำมันัญญา ๑ คน



## ภาพกิจกรรม “ค่ายพุทธบุตร พุทธธรรม” ระยะเวลา ๒ คืน ๓ วัน ณ วัดปทุมวนานิการาม



ขอตั้งจิต ปณิธาน อย่างหาญกล้า  
จะนับถือ สักการะ พระรัตนตรัย



ดวงจิตข้า จะคงมั่น ไม่หวั่นไหว  
ทั้งกายใจ แน่วแน่ ไม่แปรปรวน...



สุดท้ายนี้ ลูกขอยำ ในคำมั่น  
แม่มีทุกข์ ปางตาย ไม่ทิ้งธรรม



ตามปณิธาน อย่างมั่นคง ไม่ดล้า  
รักษาความ เป็นพุทธบุตร สุดชีพพอ.



## เรื่อง ทางแห่งความสำเร็จ เวลา ๑ ชั่วโมง

### จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความรู้ความเข้าใจ ตระหนักถึงการมีลักษณะชีวิตที่จะนำไปสู่ความสำเร็จและสามารถนำหลักธรรมไปใช้ในการพัฒนาตนเองให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

### เนื้อหาสาระ:

๑. อธิปไตย ๔ (ธรรมที่เป็นเครื่องนำไปสู่ความสำเร็จ)
  - นันทะ (มีใจรัก)
  - วิริยะ (พากเพียรทำ)
  - จิตตะ (จิตฝึกฝน)
  - วิมังสา (พิจารณาใคร่ครวญ)
๒. ตัวอย่างความสำเร็จ
๓. สรุปลักษณะที่พบความสำเร็จ

### ผู้เข้ารับการอบรม

๒๐๐ คน

### แหล่งการเรียนรู้ / สื่อ / อุปกรณ์

- บัตรคำ
- แถบบันทึกเสียง
- วิทยูทูป
- กฤตภาค (กรณีตัวอย่างจากหนังสือพิมพ์)
- ห้องสมุด

### เอกสารประกอบคำบรรยาย

- ๑๑.๑ ทางแห่งความสำเร็จ
- ๑๑.๒ การตั้งอธิปไตย ๔
- ๑๑.๓ ความสำเร็จที่เกิดจากการมีกัลยาณมิตร (จ้างลูกไปฟังธรรม)
- ๑๑.๔ ความสำเร็จที่เกิดในชั่วเดี๋ยว (สามเณรบัณฑิต)
- ๑๑.๕ ใช้เวลาทั้งชีวิตไม่พบความสำเร็จ
- ๑๑.๖ สรุปลักษณะชีวิตที่พบความสำเร็จ

### การวัดผลและประเมินผล

วัดจากการสังเกตความร่วมมือทำกิจกรรมต่างๆ

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	<p><b>บทนำ</b></p> <p>“ความสำเร็จ” เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ และแสวงหาในชีวิต แม้แต่คนที่สมถะไม่ต้องการสิ่งใดก็ยังปรารถนา ความสำเร็จในฐานะแห่งความสันโดษ ทุกคนต่างมีความใฝ่ฝันที่จะก้าวไปสู่ดินแดนที่เรียกว่า “ความสำเร็จ” กันทั้งนั้น คนในสังคมจึงต่างชวนขวาย ไชวคว่า และกระทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองเรียกว่า ความสำเร็จ ที่ตนเองคาดหวังไว้</p> <p>แต่ความสำเร็จก็เชื่อว่าทุกคนจะได้พบหรือสมหวังตลอดไป มีบางคนล้มเหลว เจ็บปวดและต้องพบกับหยาดน้ำตา บางคนได้สัมผัสเพียงหัวเราะ ความสุขสมหวัง บางคนพบทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว และความผิดหวังในชีวิต ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะชีวิตและลักษณะนิสัยภายในของคนที่พื้นฐานของความสำเร็จ เป็นเหตุให้คนสามารถสร้างชีวิตรองรับความสำเร็จ ที่ยั่งยืนในอนาคตได้ และปัจจัยที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จได้อีกประการหนึ่งก็คือ กัลยาณมิตร การมีมิตรที่ดี ท่านถือเป็น อรุณรุ่งของชีวิต ที่ช่วยผลักดันให้ชีวิตก้าวเข้าสู่ความสำเร็จ</p>	<p>๑. พระอาจารย์กล่าวทักทายผู้เข้ารับการอบรมและซักถามนักเรียนว่า ในชีวิตเคยพบกับความสำเร็จ ผิดหวัง เสียใจ บ้างไหม เรื่องอะไรบ้าง และนักเรียนคิดว่าเป็นเพราะสาเหตุอะไร ให้ช่วยกันอภิปราย และสรุปว่า คนเราเกิดมาไม่ได้สมหวังไปเสียทุกอย่าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยอะไรบ้าง (โยงเข้าสู่หลักอิทธิบาท ๔) ที่เราต้องฝึกฝนให้เกิดในตนให้ได้</p>
๑๐ นาที	<p><b>เนื้อหาสาระ</b></p> <p>เพลงอิทธิบาท ๔</p> <p>ฉันทะ คือ ความพอใจ</p> <p>วิริยะ นั่นไซ้คือความขยัน</p> <p>จิตตะ ตั้งใจไว้ให้มั่น (ซ้ำ)</p> <p>วิมังสา นั่นหมั่นนึกตรึกตรอง</p>	<p>๒. นักเรียนร่วมกันร้องเพลงอิทธิบาท ๔</p>
๑๐ นาที	<p>หลักธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของกิจกรรมต่างๆ คือ อิทธิบาท ๔ (ธรรมที่ให้ถึงความสำเร็จ) ได้แก่</p> <p>๑. ฉันทะ (ความพอใจ) คือมีใจรัก ต้องการที่จะทำ มีใจรักและชอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างลึกซึ้งจริงจัง ก็จะเอา ใจใส่ต่อมันอย่างทุ่มเท</p> <p>๒. วิริยะ (พากเพียรทำ) คือความเพียร ความขยัน พยายามเข้มแข็งอดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดถอย ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ ดังพุทธพจน์บทหนึ่งว่า</p>	<p>๓. พระอาจารย์สุ่มตัวอย่าง ถามนักเรียน ๒ - ๓ คน ว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนเกิดมาเพื่ออะไร</li> <li>- ต้องการอะไรจากชีวิตนี้</li> <li>- หรือนักเรียนเคยพบกับความสุข ความทุกข์ ความขยันหมั่นเพียรกับความเกียจคร้าน ความกล้าหาญกับความขี้ขลาด ระหว่างการประสบความสำเร็จกับการ</li> </ul>

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
	<p>“วิริยะะ ทุกขะมัจเจติ” บุคคลจะพ้นทุกข์ได้เพราะความเพียร</p> <p>๓. จิตตะ (เอาจิตฝึกไฟ) คือมีจิตฝึกไฟสนใจทำสิ่งนั้น ด้วยความคิด ไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่าน ใช้ความคิดในเรื่องนั้น บ่อยๆ จนเกิดความชำนาญแจ่มแจ้ง</p> <p>๔. วิมังสา (ใช้ปัญญาสอบสวน) คือหมั่นใช้ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผล โดยรู้จักทดลอง วางแผน วัด ผลหาวิธีการแก้ไข ปรับปรุงเพื่อจัดการและดำเนินงาน นั้นให้ได้ผลอย่างดียิ่งขึ้นไป</p>	<p>ล้มเหลว นักเรียนจะเลือกด้านใด เพราะ เหตุผลใด</p> <p>- ชักถามว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่ช่วยให้ ชีวิตประสบความสำเร็จ</p> <p>(เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๓.๑ เรื่อง ทางแห่งความสำเร็จ)</p>
<p>๕ นาที</p>	<p>การ์ตูนอิทธิบาท ๔ เด็กๆ ชอบหัดขี่จักรยาน การหัดขี่ ครั้ง แรกเริ่มที่ใจรัก (จันทร์)</p>	<p>๔. พระอาจารย์ให้นักเรียนได้อ่านการ์ตูน และช่วยกันได้สำเร็จ เล่าว่านักเรียนเคย พอใจจะทำอะไร แล้วทำสัก ๑ - ๒ คน (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๓.๒ เรื่อง อิทธิบาท ๔)</p>
<p>๕ นาที</p>	<p>ตัวอย่างความสำเร็จของพ่อลูก เรื่องจ้างลูกไปฟังธรรม ความสำเร็จที่เกิดจากพ่อเป็นกัลยาณมิตรที่ดีของลูก ผลัก ดันให้ลูกสำเร็จได้</p>	<p>๕. พระอาจารย์ให้นักเรียนอ่านชาดกเรื่อง จ้างลูกไปฟังธรรม แล้ววิเคราะห์ว่า พ่อ-ลูก พบความสำเร็จอย่างไร (เอกสารประกอบ คำบรรยายที่ ๑๓.๓ จ้างลูกไปฟังธรรม)</p>
<p>๕ นาที</p>	<p>ตัวอย่าง ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ใช้เวลาไม่นานนิด เพียงชั่วเดียว ความสำเร็จเป็นพระอรหันต์ของสามเณรบัณฑิต</p>	<p>๖. พระอาจารย์เล่าเรื่องย่อๆ พอให้ได้ ใจความว่า ถ้าตั้งใจจริง อะไรๆ ที่ยาก ก็จะทำสำเร็จ และสุมถามนักเรียน ว่าเคย ทำอะไร สำเร็จในเวลาอันรวดเร็วบ้างไหม (เอกสาร ประกอบคำบรรยายที่ ๑๓.๔ เรื่อง สามเณรบัณฑิต)</p>
<p>๕ นาที</p>	<p>ตัวอย่าง ความสำเร็จ เพราะขาดหลักอิทธิบาท ๔</p>	<p>๗. พระอาจารย์เล่าต่อเนื่องจากสามเณร บัณฑิต และเปรียบเทียบคุณธรรม การที่ ทำไม่สำเร็จเพราะขาดหลักธรรม (เอกสาร ประกอบคำบรรยายที่ ๑๓.๕)</p>



เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	สรุปคุณธรรมของอิทธิบาท ๔ และลักษณะนิสัยของคนที่ จะทำให้พบความสำเร็จ เช่น มีความรู้ ความซื่อสัตย์ ความ ยุติธรรม ฯลฯ	๘. พระอาจารย์พุดชี่นำ สรุปคุณธรรม อิทธิบาท ๔ โดยซักถามให้นักเรียนมีส่วนร่วม ร่วมในการพูดและออกความเห็นหลากหลาย (เอกสารประกอบที่ ๑๓.๖)
		*พระอาจารย์อาจจะใช้วีดีทัศน์ เกมสไลซ์ ต่างๆ เช่น แฟนพันธุ์แท้, เกมส์แก๊จน, และสู้แล้วรวย ฯลฯ และปรับเปลี่ยน ตัวอย่างของความสำเร็จตามความเหมาะสม

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๓.๑

### เรื่อง ทางแห่งความสำเร็จ “อิทธิบาท ๔”

ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา รวม ๔ ข้อนี้เรียกว่า อิทธิบาท ๔ อิทธิบาท แปลว่า คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ หรือคุณธรรมที่เป็นบาทฐานให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ เป็นสิ่งที่คุณควรปรารถนา และไม่เป็นของเหลือวิสัยยอมสำเร็จได้เพราะธรรม คือ อิทธิบาท ๔ ประการนี้ ผู้ทำไม่สำเร็จ จงลองสอบสวนหาสาเหตุดู จะพบว่าเพราะขาดข้อปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่ง หรือขาดหมดทั้ง ๔ ข้อ โดยเฉพาะข้อ ความเพียร เป็นองค์ประกอบที่จะขาดกันมาก เพราะเป็นพื้นฐานความสำเร็จที่เน้นการพึ่งตนเอง ปฏิเสธการอ้อนวอน สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผู้พบความสำเร็จต้องทำเอง พระพุทธองค์จึงแสดงวิธีการว่าจะพึ่งตนเองอย่างไรจึงจะสำเร็จ นั่นคือการใช้หลักอิทธิบาท ๔

#### ความสำคัญของอิทธิบาท ๔

คุณธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็นคุณธรรมที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการเอื้อให้เกิดความสำเร็จในการประกอบ การงานทุกอย่าง ไม่ว่าบุคคลนั้นจะอยู่ในวัยเรียน หรือวัยทำงานแล้วก็ตาม ล้วนแล้วแต่ต้องมีใจรัก เราจะพบได้ว่าถ้า ใครมีใจรักในวิชาใด หรือในหน้าที่การงานใดแล้ว เขาจะทำคะแนนได้ดีในวิชานั้น หรือในการงานนั้น และเขาก็จะมี ความสุขเป็นอย่างมากเมื่อได้เรียน หรือเมื่อได้ทำงานนั้นๆ

เมื่อบุคคลมี ฉันทะ คือความพอใจแล้ว ก็จะเกิดกระบวนการข้อที่ ๒ ตามมา นั่นคือ วิริยะ วิริยะแปลว่า ความเพียร ความขยัน ได้แก่ การหมั่นกระทำบ่อยๆ อ่านหนังสือบ่อยๆ เมื่อคนเราทำอะไรบ่อยๆ เป็นประจำแล้ว ก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง และเกิดความชำนาญอย่างแน่นอน

เรื่องของความเพียรนี้ พระอาจารย์มีพุทธพจน์มาฝากเพื่อให้เป็นข้อคิดคติธรรมว่า **วิริเยนะ ทุกขะมัจเจติ บุคคลจะพ้นจากความทุกข์ได้ เพราะความเพียร** การพ้นจากความทุกข์ได้ก็หมายความว่าเราพบความสุข ความ สำเร็จแล้ว ยังหrokนะ ยังไม่พอ เมื่อมีฉันทะ และวิริยะแล้วยังไม่พอหrokนะ ต้องมีจิตตะด้วย จิตตะ แปลว่า มีจิต ใจฝักใฝ่ไม่ปล่อยปละเลย เพราะลำพังแค่เพียงมีใจรัก และมีความขยันหมั่นเพียรแล้ว แต่ขาดการเอาใจใส่เราจะพบ กับความสำเร็จได้อย่างไร การรู้จักเอาใจใส่เป็นเรื่องหมั่นเพียรแล้ว แต่ขาดการเอาใจใส่เราจะพบกับความสำเร็จได้ อย่างไร การรู้จักเอาใจใส่เป็นเรื่องสำคัญมาก พระอาจารย์ขอบอก มันสำคัญอย่างไร ลองมาฟังดู สมมติว่า เราเลี้ยง สุนัขไว้สองตัว ใครคิดว่าสุนัขที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่จากเจ้าของบ้าง ยกมือขึ้น.....ใช่แล้ว ใช่แล้ว....มันเป็นเช่นนั้น เราผู้เป็นเจ้าของก็ต้องเอาใจใส่สุนัข ดูแลสุนัขให้ดี ให้อาหารแก่สุนัข อาบน้ำให้สุนัข และเล่นกับสุนัขด้วยเหมือนกัน สุนัขมันขาดความอบอุ่น เพราะเจ้าของไม่เอาใจใส่มันเลยหนีออกจากบ้าน มาเป็นหมาจรจัดเร่ร่อนอยู่ข้างถนน

พุทธบุตรพอมองเห็นแล้วใช่ไหมว่า ความเอาใจใส่เป็นเรื่องสำคัญมาก แม้แต่สุนัขก็ต้องการดูแลเอาใจใส่ อีกอย่างหนึ่ง แม้แต่เสื้อผ้าของเราที่มันขาดสะอาดอย่างนี้ เพราะผ่านการซักกรีดมีการเอาใจใส่อย่างดีจนน่าสวมใส่ การ ศึกษาเล่าเรียนจะให้ได้ดีเราก็ต้องใส่ใจกับการเรียน จะให้เก่งหรือเป็นเลิศ ทางด้านใดด้านหนึ่ง จนได้ชื่อว่าเป็นแฟน พันธุ์แท้ในเรื่องนั้นๆ แล้วมันก็ต้องมีจิตตะ คือการเอาใจใส่ด้วยกันทั้งนั้นแหละครับ

เมื่อพวกเขาได้ฟังมาถึงตอนนี่แล้ว ลองมาตรวจสอบใคร่ครวญดูซิว่า ในเมื่อฉันทำอะไรแล้ว วิริยะก็มีแล้ว จิตตะก็มีแล้ว คุณสมบัตินี้เพียงพอกับการที่เป็นบันไดไปสู่ความสำเร็จได้แล้วหรือยัง ถ้ามองดูอย่างผิวเผินแล้ว บางคน อาจบอกว่าเป็นการเพียงพอ และบางคนอาจบอกว่ายังไม่เพียงพอ ที่ยังไม่เพียงพอเพราะยังไม่ครบตามกระบวนการแห่งหลักธรรมของอิทธิบาท ๔ ซึ่งเชื่อกันว่าตามหลักแล้วมันก็เป็นเช่นนั้นจริง ลองมาฟังดูสิว่าเป็นอย่างไร ยกตัวอย่าง เช่น เมื่อเราได้ทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เราคิดว่า มันแล้วเสร็จไปแล้วนั้น แต่เมื่อมาพิจารณาดูให้ละเอียดรอบคอบอีกครั้งหนึ่ง เราจะพบเห็นข้อผิดพลาด การพบเห็นข้อบกพร่องนั้น เป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จได้ กิจกรรมงานใดก็ตามที่ทำแล้ว ถ้าไม่มีการตรวจสอบพิจารณาใคร่ครวญให้ดีแล้ว กิจกรรมงานนั้นย่อมเสี่ยงต่อการล้มเหลวอย่างยิ่ง

เพราะฉะนั้นกระบวนการแห่งธรรมข้อสุดท้ายที่ต้องพูดอธิบายในวันนั้น คือ วิมังสา วิมังสาแปลว่า ความไตร่ตรองทดลอง หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบตราหาเหตุผล และการตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ได้ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไข ปรับปรุง เป็นต้น

การทำอะไรก็ตามที่ขาดการตรวจสอบให้ละเอียดรอบคอบ ถือว่าเป็นความประมาทอย่างหนึ่ง จะนำมาซึ่งความเสียหาย และล้มเหลวได้ หรือแม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ต้องให้ความละเอียดรอบคอบ ไม่อย่างนั้นอาจทำให้เกิดความอับอายขายหน้าได้ง่ายๆ เช่น คนรักชวนทานข้าวบ้าง ดูหนังบ้าง ฟังเพลงบ้าง ด้วยความดีใจที่จะได้ออกไปเที่ยวกับคนรักกัน ชอบกัน ชายหนุ่มก็อาบน้ำแต่งตัวอย่างดี (แต่ขอโทษ เขาลืมตรวจสอบความเรียบร้อย ลืมรัดซิป) เมื่อเวลาเดินผ่านฝูงชนไป ก็จะมีสายตาหลายๆ คู่มองผ่านมา แต่ละคนก็จะมีรอยยิ้มน้อยๆ เช่นๆ อายๆ แล้วเบือนหน้าหนี เหตุการณ์เช่นนี้สร้างความแปลกใจให้กับหญิงสาวเป็นอย่างมาก เธอจึงเริ่มสำรวจหาสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้น และแล้วเธอก็พบเห็นสาเหตุที่แท้จริง พอทันที จบแล้ว มันจบแล้ว ความรักของชายหนุ่มจบแล้ว มันจบแล้ว

พุทธบุตรมองเห็นแล้วใช่ไหมครับว่า การตรวจสอบ พิจารณาใคร่ครวญให้ดีนั้น เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมาก ต่อการทำงานทุกอย่าง ดังนั้น การตรวจสอบความเรียบร้อย จึงเป็นขั้นตอนสุดท้ายแห่งอิทธิบาท ๔

และท้ายที่สุดนี้ ก็ขอบอกกับพุทธบุตรทุกคนว่า ให้ลืมนอดีตในหนหลัง แล้วเอาความหวังมาเป็นพลังของชีวิต





เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๓.๒๓  
เรื่อง อิทธิบาท ๔

ให้ร้านเพลทสะแกนภาพให้



ชุดฝึกอบรมหลักสูตร การจัดฝึกอบรมคุณธรรม  
๒ คืน ๓ วัน “ค่ายพุทธบุตร - ค่ายพุทธธรรม”

ให้ร้านเพลทสะแกนภาพให้

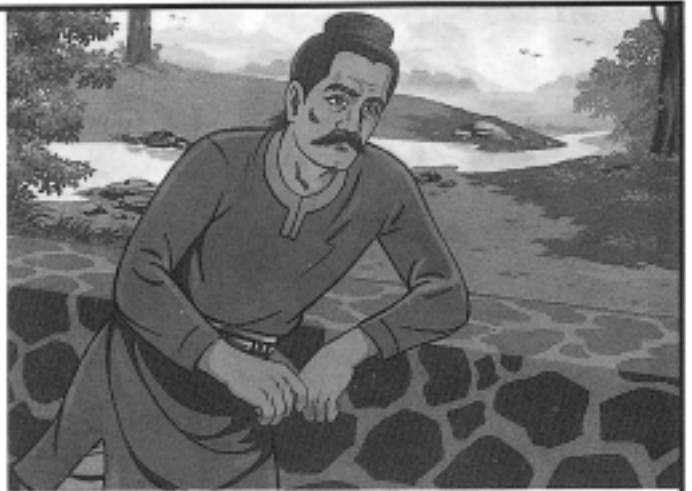
## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๓.๓ เรื่อง จ้างลูกไปฟังธรรม

ความสำเร็จเกิดจาก มีกัลยาณมิตร (ช่วยวางแผน)  
ความสำเร็จของลูก คือ ความสำเร็จของพ่อ  
ที่ใดมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ที่นั่นมีความสำเร็จ

### จ้างลูกไปฟังธรรม

ท่านอนาถบิณฑิกะ เป็นมหาเศรษฐี  
มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา  
ท่านมีบุตรคนหนึ่งชื่อ กาละ  
นายกาละนั้น เป็นผู้ไม่ปรารถนาจะไปสู่สำนักพระศาสดาเลย,  
ไม่ปรารถนาจะเห็น ในเวลาพระศาสดามาสู่เมือง,  
ไม่ปรารถนาจะฟังธรรม, ไม่ปรารถนาจะทำกรณชวายนกสงฆ์  
แม้จะถูกบิดาท่านไม่ให้ทำเช่นนั้น ก็ไม่ฟัง  
ท่านเศรษฐีจึงคิดว่า ถ้านายกาละถือปฏิญญอยู่เช่นนี้  
ต่อไปภายหน้า จะต้องได้รับความลำบากแน่  
ท่านเป็น “พ่อ” ไม่ควรนิ่งดูสาย จึงคิดอุบายทำลาภกิจธุระขึ้น  
ด้วยการจ้างลูกไปฟังธรรม

ท่านเศรษฐีให้นายกาละเป็นผู้รักษาอุโบสถ  
ไปสู่วิหารฟังธรรม ด้วยค่าจ้าง ๑๐๐ กหาปณะ  
นายกาละรับคำบิดา ๓ ครั้งแล้ว เป็นผู้รักษาอุโบสถ





# จ้างลูกไปฟังธรรม

๑๑ ๓ ๑๑

นายกาละไปผู้รับสารแล้ว แต่ไม่ได้ฟังธรรม กลับไปนอนตามความดำราของตน

๑๑ ๔ ๑๑

รุ่งเช้า นายกาละรีบกลับไปบ้าน ท่านเศรษฐีตั้งใจ ให้คนให้นำอาหารมาต้อนรับ นายกาละไม่ยอมบริโภคมอาหารนั้น ขอรับค่าจ้างก่อน เมื่อได้รับค่าจ้าง ๑๐๐ กหาปณะ นั้นไว้ด้วยมือแล้ว จึงยอมบริโภคมอาหาร

วันต่อมา ท่านเศรษฐีให้นายกาละไปผู้รับสารอีก คราวนี้ต้องจดจำ “ธรรมะ” ให้ได้บทหนึ่ง จะให้ค่าจ้าง ๑,๐๐๐ กหาปณะ

# จ้างลูกไปฟังธรรม

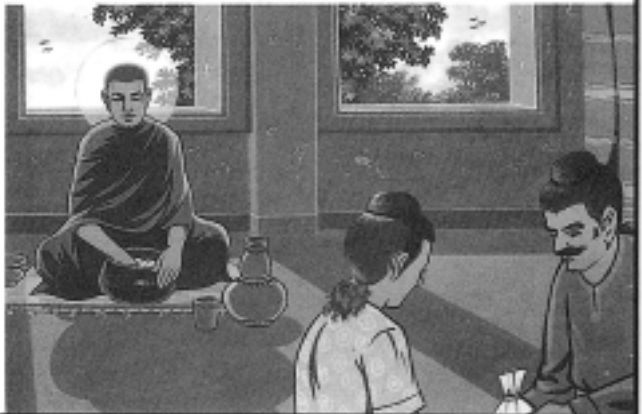
๑๑ ๕ ๑๑

นายกาละไปผู้รับสารแล้ว ก็ตั้งใจจะฟัง “บทธรรมะ” เสียบทหนึ่ง แล้วรีบกลับไปรับค่าจ้าง แต่พระสงฆ์ได้ทรงทำอาหาร คือ “การกำหนดไม่ได้” แต่เขา เมื่อนายกาละกำหนด “บทแห่งธรรม” นั้นไม่ได้ ก็ตั้งใจจะกำหนดคนต่อไป คิดอยู่ว่า “จ้างคนอื่นไปก็ได้” จึงรีบวิ่งไป ในที่สุด ก็ได้บรรพ - โสภณพิณณ - เป็นอริยบุคคลในขั้นต้น

๑๑ ๖ ๑๑

วันรุ่งขึ้นนายกาละรีบมาส่งพระภิกษุสงฆ์ มีพระพุทธรูปเป็นประมุข ไปฉันทวิหารที่บ้าน ท่านเศรษฐีจึงฝาก เมื่อพระสงฆ์มาฉันทวิหารเสร็จแล้ว ท่านเศรษฐีจึงนำค่าจ้าง ๑,๐๐๐ กหาปณะมาให้ท่านกาละ ต่อหน้าพระพักตร์ของพระสงฆ์ นายกาละเห็นสงฆ์อยู่ ไม่กล้ารับค่าจ้าง เมื่อสงฆ์ลดให้รับ ก็ไม่ยอมรับ ท่านเศรษฐีจึงเล่าเรื่อง “จ้างลูกไปฟังธรรม” ต่อพระสงฆ์ แล้วพูดจนถึงอาการของนายกาละในวันนี้ ที่ไม่ยอมรับค่าจ้าง พระสงฆ์กล่าวอธิบายว่า “โสภณพิณณ” ที่นายกาละได้รับนั้น ประเสริฐยิ่งกว่าสมบัติของพระเจ้าจักรพรรดิ ยิ่งกว่าสมบัติในหารโลกของพราหมณ์ แล้วจึงต่อพระสงฆ์ว่า “โสภณพิณณ ประเสริฐกว่าความเป็นเศรษฐีในแผ่นดิน การจะไปผู้รับสาร และกล่าวความเป็นภิกษุในโอสถ์ยิ่งกว่า”

ภาพโดย คุณนิพนธ์ งามเมือง



## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๓.๔

### เรื่อง สามเณรบัณฑิต ความสำเร็จในเช้าเดียว (คนทำหน้าที่ของคน บัณฑิตฝึกฝนตนเอง)

สามเณรบัณฑิตเป็นคนมีบุญมาก แรกเกิดมาใหม่ๆ เป็นทารกก็ทำให้ผู้คนในบ้านที่เป็นนอຍ เป็นเปลี้ยเสี่ยขา ปัญญาอ่อน กลับกลายเป็นคนสมบูรณ์แข็งแรง มีความเฉลียวฉลาดไปหมด

เมื่ออายุ ๗ ขวบ ได้ออกบวชอยู่ในสำนักของพระสารีบุตร ตอนบวชใหม่ๆ ก็ไม่ค่อยจะเรียบร้อยเท่าไร การนุ่งห่ม การเดิน การนั่ง ยังไม่ค่อยน่าเลื่อมใส พระเถระต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิด

ในวันที่ ๘ ของการบวช พระสารีบุตรเถระ ได้พาสามเณรไปบิณฑบาตด้วยกัน ในระหว่างทางสามเณรก็ถามโน่นถามนี่ ตามนิสัยของเด็กที่เห็นอะไรเป็นต้องสงสัยไปหมด และเมื่อสงสัยแล้วก็ชอบถาม ไม่เก็บอะไรไว้ในใจ นี่เป็นลักษณะพิเศษของเด็ก ผู้ปกครองที่ฉลาดจะต้องคอยเอาใจใส่ต่อคำถามของเด็ก อย่าคิดเป็นเรื่องรำคาญ ถามไม่เข้าเรื่อง เด็กจะโง่เขลาหรือจะมีเขาวัว ก็เพราะเหตุนี้ประการหนึ่ง

สามเณรบัณฑิตเมื่อไปกับพระสารีบุตรผู้เป็นพระอุปัชฌาย์(ผู้บวชให้)เห็นเหมือนในระหว่างทางจึงเรียนถามว่า “นี่อะไรครับ”

- พระสารีบุตร : “เหมือง สามเณร”  
สามเณร : “เขาใช้ทำอะไรครับ”  
พระสารีบุตร : “เขาขนน้ำจากที่นี้เข้าสู่หนา ทำข้าวกล้า”  
สามเณร : “น้ำมีจิตใจไหมครับ”  
พระสารีบุตร : “ไม่มีหรอก สามเณร”  
สามเณร : “เมื่อน้ำไม่มีจิตใจ แล้วจะเข้าไปสู่หนาได้อย่างไรครับ”  
พระสารีบุตร : “ได้สิ”

สามเณรคิดว่า ถ้าคนสามารถไขน้ำที่ไม่มีจิตใจเข้าไปในนาทำข้าวได้แล้ว ทำไมคนที่มีจิตใจแท้ๆ จักไม่อาจบังคับจิตใจของตนเพื่อบำเพ็ญธรรม

เดินต่อไปอีกหน่อย เห็นช่างครกำลังเอาลูกศรลงไฟ แล้วเลี้ยงด้วยหางตา ดัดให้ตรง จึงเรียนถามว่า “คนพวกนี้เป็นใครครับ”

- พระสารีบุตร : “เป็นช่างคร”  
สามเณร : “พวกเขาทำอะไรกันครับ”  
พระสารีบุตร : “เขาเอาลูกศรลงไฟแล้วดัดให้ตรง”  
สามเณร : “ลูกศรมันมีจิตใจไหมครับ”  
พระสารีบุตร : “ไม่มีจิตใจหรอก สามเณร”

สามเณรคิดว่า “ถ้าคนเราสามารถดัดลูกศรซึ่งไม่มีจิตใจให้ตรงได้แล้ว โฉนจักไม่อาจบังคับจิตใจของคนให้มั่นคง เพื่อบำเพ็ญธรรม”

ครึ่งเดินต่อไปอีกนิด เห็นคนตากไม้ทำเครื่องใช้ต่างๆ อยู่ สามเณรจึงเรียนถามพระสารีบุตรว่า “พวกนี้ใครครับ”

พระสารีบุตร : “ช่างไม้ สามเณร”  
สามเณร : “เขาทำอะไรกันครับ”  
พระสารีบุตร : “เขาเอาไม้ทำล้อพาหะ”  
สามเณร : “ไม่มีจิตใจไหมครับ”  
พระสารีบุตร : “ไม่มีจิตใจ”

สามเณรคิดว่า “ถ้าคนเรากากไม้ที่ไม่มีจิตใจ ทำเป็นล้อ เป็นอะไรได้ เหตุไร คนมีจิตใจจะไม่อาจบังคับจิตใจของตนให้มันคงต่อการปฏิบัติธรรม

คิดได้ดังนั้น จึงกล่าวกับพระสารีบุตรว่า “ท่านครับ ถ้าท่านถือบาตรได้ กระผมจะขอกลับก่อนครับ”

พระสารีบุตรรับบาตรจากสามเณร ไปบิณฑบาตรแต่เพียงลำพัง ปล่อยให้สามเณรกลับก่อนตามปรารถนา

สามเณรเมื่อกลับไปแล้ว ได้นั่งทำจิตให้สงบ มีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน พิจารณากายของตน เพื่อให้เข้าใจ สภาพจริงของชีวิต

ในระหว่างนั้น พระสารีบุตรกลับจากบิณฑบาตร กำลังจะเอาอาหารไปให้สามเณรฉัน แต่พระพุทธร่องค์ทรงเห็นว่า ถ้าปล่อยให้พระสารีบุตรเข้าไปตอนนี้ อาจจะเป็นการรบกวนสามเณรที่กำลังเจริญสมาธิวิปัสสนาอยู่ พระองค์จึงไปประทับยืน อยู่ที่ซุ้มประตูแล้วถามปัญหา ๔ ข้อ ให้พระสารีบุตรตอบ เพื่อว่าเมื่อสามเณรได้ยินก็จะสามารถรู้ตาม จนบรรลุอรหัตตผลได้เลย

พระพุทธร่องค์ตรัสกะพระเถระว่า “สารีบุตร เธอได้อะไรมา?”

พระสารีบุตร : “ได้อาหารมา พระเจ้าข้า”  
พระพุทธร่องค์ : “อาหารทำให้เกิดอะไร?”  
พระสารีบุตร : “เวทนา (ความรู้สึก) พระเจ้าข้า”  
พระพุทธร่องค์ : “เวทนา (ความรู้สึก) ทำให้เกิดอะไร?”  
พระสารีบุตร : “รูป พระเจ้าข้า”  
พระพุทธร่องค์ : “รูป ทำให้เกิดอะไร?”  
พระสารีบุตร : “ผัสสะ (การกระทบ) พระเจ้าข้า”

อันอาหารนั้น เมื่อคนหิวกินเข้าไปแล้วย่อมกำจัดความหิวของเขาได้ ทำให้เขาอ้อมมีความรู้สึกเป็นสุข (สุขเวทนา) ความรู้สึกเป็นสุขทำให้มีรูปร่างผิวพรรณผ่องใส ไม่เศร้าหมอง (รูป) และผู้ที่ยึดความสุขกายสุขใจนั้น จะนั่งจะนอน มันก็สบายไปหมด ไม่อึดอัดขัดข้อง (สุขสัมผัส)

สามเณรได้คิดตามปัญหาที่พระสารีบุตรตอบ และได้รู้เห็นตามนั้นก็ได้รับบรรลุพระอรหัตตผล เป็นอรหัตตังแต่ยังเป็นสามเณร พร้อมทั้งมีความแตกฉานในธรรมอีกด้วย

พระพุทธร่องค์ได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย! บัณฑิตชนนั้น เมื่อเห็นคนไข่น้ำไปจากเหมือง เห็นช่างครกำลังดัดลูกศรให้ตรง เห็นช่างไม้กำลังตากไม้ เพียงแค่นี้แล้วถือเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาให้เข้าไปถึงชีวิต ค่อยๆ ฝึกตน ย่อมเป็นพระอรหัตตังได้ไม่ยาก”

กลีกรย้อมไข่น้ำเข้านา  
ช่างศรย้อมดัดลูกศร  
ช่างไม้ย้อมตากไม้  
บัณฑิตย้อมฝึกฝน

จากหนังสือ พุทธวาที ในพระไตรปิฎก  
ของไพโรจน์ อยู่มณฑีร  
สำนักพิมพ์สุขกายใจ พ.ศ. ๒๕๓๖ กทม.

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๓.๕

### เรื่อง พระโลพูทายี ใช้เวลาทั้งชีวิตยังไม่พบความสำเร็จ (ศึกษาค้นคว้าน้อยทำให้ด้อยปัญญา)

พระโลพูทายี ท่านเป็นพระที่บวชแล้วไม่ค่อยจะได้รู้เรียนอะไร ไม่ใส่ใจในคำสอน และเพราะเหตุนี้ จึงทำให้ท่านทำอะไรผิดๆ ถูกๆ ทุกครั้งที่ท่านไปสวดงาน ท่านจะต้องสวดผิดสวดถูกเป็นประจำ บางที่สวดๆ ไปได้หน่อยหนึ่งก็ต้องหยุดและจบแค่นั้น เพราะส่วนที่เหลือจำไม่ได้ พระสูตรต่างๆ ที่พระองค์ได้ทรงสั่งสอนเป็นประจำในโรงธรรม ท่านไม่ค่อยจะสนใจ เรื่องมันถึงได้เป็นอย่างนี้

และที่หนักไปกว่านั้นก็คือ ท่านมักสวดผิดงาน งานที่เป็นมงคลจะต้องใช้พระสูตรที่เกี่ยวข้องกัน แต่ท่านดันไปเอาพระสูตรในงานอวมงคลมาสวด ส่วนงานที่เป็นอวมงคล ท่านกลับไปเอาพระสูตรที่เกี่ยวกับงานมงคลมาสวด กลับตาลปัตรกันไปหมด ทำให้ญาติโยมเอือมระอาเต็มที แต่ท่านก็ไม่ปรับปรุงตัวปล่อยไปตามเรื่อง

วันนั้นได้มีการพูดถึงเรื่องของพระโลพูทายีในโรงธรรมและในตอนท้าย พระองค์ได้ตรัสวาทีข้างต้นนั้นแล

คนสดับรับฟังน้อย  
เมื่อแก่ย้อมแก่เหมือนโคถึก  
คือร่างกายเขาเจริญ  
แต่ปัญญาหาเจริญไม่

จากหนังสือพุทธวาที ในพระไตรปิฎก  
ของ ไพโรจน์ อยู่มณฑีร  
สำนักพิมพ์สุขกายใจ พ.ศ. ๒๕๓๖ กทม.

## เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑๓.๖

### เรื่อง ทางแห่งความสำเร็จ

ทางแห่งความสำเร็จ ควรดำเนินชีวิตอย่างมีสติ รู้เท่าทันโลก และพยายามสร้างลักษณะชีวิตของตนเองให้มีคุณธรรมเหล่านี้

- |                          |   |                              |
|--------------------------|---|------------------------------|
| ๑. ความซื่อสัตย์         | - | ดัชนีแห่งความสำเร็จ          |
| ๒. ความยุติธรรม          | - | หลักคุณธรรมนำความสำเร็จ      |
| ๓. รักษาคำพูด รักษาสัญญา | - | ความมั่นคงแห่งความสำเร็จ     |
| ๔. ชนะความไว้วินัย       | - | พลังสำคัญสู่ความสำเร็จ       |
| ๕. ความถ่อมใจ            | - | มิตรสำคัญสู่ความสำเร็จ       |
| ๖. การเรียนรู้ตลอดชีวิต  | - | ศักยภาพสู่ความสำเร็จ         |
| ๗. ความกล้าหาญ           | - | หนทางพิชิตความสำเร็จ         |
| ๘. ความเอาจริงเอาจัง     | - | พลังก้าวสู่ความสำเร็จ        |
| ๙. ความอดทน พากเพียร     | - | พลังยืนหยัด ความสำเร็จ       |
| ๑๐. ความเสียสละ          | - | คุณค่ายิ่งใหญ่แห่งความสำเร็จ |

นักเรียนอาจจำสั้นๆ ว่า รักงาน ลู้งาน ใส่ใจงาน และทำงานด้วยปัญญา และมีวินัย

### สี่ประการ เรื่อง ทางแห่งความสำเร็จ

#### อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ เครื่องทำให้สำเร็จ

ทุกสิ่งเสร็จซึ่งมีเหลือวิสัย

**ฉันทะ** เล่าเข้าจิตคิดพอใจ

เพียรสิ่งใด **วิริยะ** กะลิ่งนั้น

ข้อคำนึงพึงคิดคือ **จิตตะ**

เอาธุระทุกอย่างที่สร้างสรรค์

**วิมังสา** ไตร่ตรองของสำคัญ

ทุกสิ่งอันจักเสร็จสำเร็จลง



## ความรู้ คือ อำนาจ

ผู้ใดก็ตาม หากมีความรู้เชี่ยวชาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากกว่าคนอื่น ย่อมกลายเป็นบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่าคนอื่นในทีนั้น เพราะความรู้เชี่ยวชาญ ทำให้เกิดอำนาจภายในตน ซึ่งทำให้คนอื่นเชื่อฟัง เกรงกลัว หรือเกรงใจ เรียกว่าอำนาจจากความรู้เชี่ยวชาญ

- คนไข้อย่างต้องเชื่อฟังหมอ
- ลูกความต้องเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของนายความ

### การสร้างนิสัย

- ต้องเป็นคนรักการอ่านและติดตามวิทยาการแผนใหม่
- กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ
- ต้องเรียนรู้ที่จะเลือกรับสิ่งที่สนับสนุนความสำเร็จในชีวิต
- เรียนรู้เพิ่มพูนปัญญาที่มีใช้เพื่อเงินทองเท่านั้น

ยอมเป็นคนโง่เสียวันนี้ ดีกว่าจะโง่ต่อไปในวันข้างหน้า

ควรตระหนักไว้เสมอว่า ความซื่อสัตย์เป็น  
บ่อเกิดแห่งความน่าเชื่อถือและความไว้วางใจ  
“สัจจะนะ กิตติ บัณฑิต”  
คนได้เปรียบ เพราะความซื่อสัตย์  
เกียรติยศย่อมมาจากการกระทำที่สุจริต

สามก๊ก ฉบับบริหาร

ทุกคนสามารถได้รับความสำเร็จที่ยั่งยืนในชีวิตนี้ได้จากความสำเร็จ หากดำเนินชีวิตด้วยความระมัดระวัง และฝึกตนเอง เริ่มตั้งแต่ความคิด การกระทำ และในทุกๆ การตัดสินใจ ความซื่อสัตย์ของเราในวันนี้ คือ ดัชนีชี้วัดความสำเร็จที่ยั่งยืนในวันข้างหน้าที่เป็นอนาคตของลูกหลานไทย

เสียดินสงวนศักดิ์ไว้  
เสียดักดิ์สู้ประสงค์  
เสียดูเร่ดำรง  
เสียดัตย์อย่าเสียดู

วงศ์หงส์  
ลิ่งรู้  
ความสัตย์ ไฉน  
ชีพม้วยมรณา

## ความยุติธรรม หลักธรรมนำความสำเร็จ

“ถ้าคนเราไม่มีความยุติธรรมในใจแล้ว สามารถที่จะปฏิบัติหน้าที่ทุกอย่างเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม และเป็นประโยชน์แก่ตนเอง เพราะว่าความยุติธรรมนี้ก็คือ มีความคิดที่มีเหตุผล”

พระบรมราชาบาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช  
พระราชทาน ณ วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๑๖

**นิสัยพื้นฐานที่ตรงกันข้ามกับความยุติธรรม คือ**  
**ความลำเอียงเข้าข้างตนเอง**  
**เราต้องสร้างความยุติธรรมในชีวิต**  
**ด้วยการสร้างความคิดที่มีเหตุผล**

ความยุติธรรมนั้นเป็นรากฐานของคุณธรรมที่ดีงาม พึงจำไว้ว่าไม่มีความยุติธรรมใดเกิดขึ้นได้บนพื้นฐานอคติ ภายในใจเรา ไม่มีความสำเร็จที่แท้จริงหากปราศจากซึ่งคุณธรรมแห่งความยุติธรรม ซึ่งเป็นลักษณะชีวิตที่ทำให้เรา สามารถปฏิบัติหน้าที่ทุกอย่างเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมและตนเองได้สูงสุด ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ยกมากล่าวข้างต้น



## เรื่อง “อิทธิฐานจิต เพื่อชีวิตใหม่” เวลา ๒ ชั่วโมง

### จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีจิตสำนึกในพระคุณของบิดา มารดา และครู อาจารย์ สามารถนำแนวการประพฤติปฏิบัติตนที่ได้จากการอยู่ค่ายคุณธรรม/ค่ายพุทธบุตรไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### เนื้อหาสาระ:

๑. การเข้าค่ายพุทธบุตร
๒. ความสำนึกที่มีต่อครู
๓. ความสำนึกที่มีต่อบิดา มารดา

### ผู้เข้ารับการอบรม

๒๐๐ คน

### แหล่งการเรียนรู้ / สื่อ / อุปกรณ์

๑. แถบบันทึกเสียงเพลง แม่, คำนำนม, อิม่อุ่น, ไม้อ้อ, แก้วตาดวงใจ, พระคุณที่สาม, เด็กเสเพล, ดวงใจแม่ เป็นต้น

๒. เอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ ๑๔.๑ กลอน ๑ - เรื่องเล่า ๕

๓. เอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ ๑๔.๒ กลอน ๖ - กลอน ๘

๔. ใบงาน

- ความประทับใจในการเข้าค่ายพุทธบุตร
- ความรู้สึกที่มีต่อครู
- ความรู้สึกที่มีต่อบิดา มารดา

๕. การประเมินผล

๕.๑ สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมพิธี

๕.๒ แบบสอบถาม

### การวัดผลและประเมินผล

สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม และการเขียนเรียงความ



เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๒๐ นาที	<p><b>บทนำ</b></p> <p><b>ตอนที่ ๑</b></p> <p>ในปัจจุบันนี้ ความรู้ทางวิชาการและความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุ กำลังรุดหน้าไปอย่างรวดเร็ว แต่คุณธรรมต่างๆ กลับสูญหายไปจากจิตใจของเยาวชนไทย ซึ่งทำให้เยาวชนเหล่านั้นขาดหลักในการดำเนินชีวิต และตัดสินใจในทางที่ผิด อันเป็นเหตุให้เกิดปัญหาสังคมต่างๆ การส่งเสริมให้นักเรียนซึ่งเป็นเยาวชนความหวังของชาติ เป็นผู้ที่มีความรู้คู่คุณธรรม จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง การนำนักเรียนเข้าค่ายพุทธบุตรนี้ สามารถทำให้นักเรียนนำธรรมะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศชาติสืบไป</p> <p>พิธีอธิษฐานจิต เพื่อชีวิตใหม่ เป็นการดำเนินกิจกรรมเพื่อเน้นย้ำให้เป็นคนดีของสังคมประเทศชาติ เมื่อออกจากค่ายพุทธบุตรไปแล้วยังสามารถนำประสบการณ์ไปปฏิบัติตนเป็นคนดีของสังคม</p> <p><b>เนื้อหา</b></p> <p>๑. การเข้าค่ายพุทธบุตร ประมวลภาพรวมของการรับทราบที่มีการจัดเข้าค่าย การเดินทางมาเข้าค่าย การพักค้างคืน กิจกรรมความรู้ที่ได้รับ การได้ประพฤติปฏิบัติธรรม ผลที่ได้รับที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมเข้าค่ายพุทธบุตร</p> <p>๒. ความรู้สึกที่มีต่อครู เริ่มต้นที่รู้จักคำว่าครู ครูของนักเรียนในอดีต ครูในปัจจุบัน การทำผิดพลาด บกพร่องต่อครู ผลเสียของการไม่เคารพครู ความรู้สึกชื่นชมครู ครูดีที่หนูชอบ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติดีในการศึกษาเล่าเรียน</p> <p>๓. ความรู้สึกที่มีต่อพ่อแม่ เข้าค่ายได้รับความรู้เรื่องพระคุณของพ่อแม่ เกิดความสำนึกอย่างไร เคยกระทำผิดต่อพ่อแม่อย่างไรบ้าง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อพ่อแม่ วิธีการแก้ไข การแสดงความกตัญญูทวดต่อบิดา มารดา</p>	<p>ขั้นเตรียมการก่อนเข้าสู่พิธีการ</p> <p>๑. นำพุทธบุตรเข้าหอประชุม</p> <p>๒. นำสวดมนต์ ไหว้พระ</p> <p>๓. แนะนำนักเรียนเขียนเรียงความ (บทความ) หัวข้อต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเข้าค่ายพุทธบุตร</li> <li>- ความรู้สึกที่มีต่อครู</li> <li>- ความรู้สึกที่มีต่อบิดามารดา</li> </ul> <p>โดยให้นักเรียนเลือกเขียนเพียง ๑ หัวข้อเท่านั้น (เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑๔.๑ เรื่อง การเขียนบทความ)</p> <p>๔. สร้างแรงจูงใจว่าการเขียนเรียงความ (บทความ) ครั้งนี้จะเป็นประวัติศาสตร์ชีวิตของนักเรียนที่จะบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร ขอให้นักเรียนเขียนจากความรู้สึก และด้วยความตั้งใจจริง การเขียนถือเป็นแนวการศึกษาของพระพุทธศาสนา คือ สุ จิ ปุ ลิ ซึ่งมี คุณค่ามาก</p> <p>๕. ตั้งคณะกรรมการเพื่อคัดเลือก(บทความ) เรียงความตามหัวข้อที่ตั้งไว้</p> <p>๖. จัดที่ให้นักเรียนและครูนั่ง โดยเน้นครูเป็นจุดศูนย์กลาง (ถ้าเป็นนักเรียนชาย-หญิง ควรสลับที่นั่ง และไม่จัดแถวยาวเกินไป)</p> <p>๗. จัดที่นั่งสำหรับพระอาจารย์ที่ทำพิธี จัดเก้าอี้ ๑ แห่งในจุดที่มองเห็นผู้เข้าร่วมพิธีได้ทั่วถึง</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๑๕ นาที	<p style="text-align: center;"><b>ตอนที่ ๒</b></p> <p>(ศีล ๕ ความรัก ๕ อย่าง)</p> <p>๑. รักชีวิต</p> <p>๒. รักทรัพย์</p> <p>๓. รักคู่ครองของรัก</p> <p>๔. รักศักดิ์ศรี</p> <p>๕. รักสุขภาพอนามัย</p>	<p>๘. ชี้แจงก่อนเข้าสู่พิธี</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ศีล ๕ และอธิบายเรื่องศีล</li> <li>- ชี้แจงให้ทราบถึงพิธีที่ผู้เข้าร่วมต้องสงบ ไม่ลุกขึ้นเดินเข้าออก (ขันติบารมี) หรือสลับที่นั่ง</li> <li>- ยินดีกับเพื่อนที่ออกมาอ่านบทความ โดยไม่ต้องปรบมือ หรือสาธุ ให้ใช้ความเงียบบูชาเพื่อน</li> <li>- ให้สำรวจกาย วาจา ใจ เพื่อให้เกิดคุณค่าแห่งความตระหนักรู้ในสิ่งที่พระอาจารย์แนะนำ</li> <li>- แนะนำพระอาจารย์ผู้นำประกอบพิธี นิมนต์เข้าสู่พิธี</li> </ul>
๒๐ นาที	<p><b>การเข้าสู่พิธีการ</b></p>	<p><b>ขั้นพิธีการ</b></p> <p>๑. นิมนต์พระอาจารย์ผู้นำประกอบพิธี เข้าสู่พิธี (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๔.๒ ในพิธี อธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พระอาจารย์เดินนำครูเข้าสู่ห้องประชุม</li> <li>- นักเรียนนั่งสลับฟันปลา พิธีกรให้นักเรียนกราบหมอบประมาณ ๒ นาที</li> </ul> <p>๒. ให้นักเรียนนั่งตัวตรง หลังตอลงเบา ๆ (เปิดเพลงบรรเลง) กล่าวถึงความเป็นคน ผู้ซึ่งต้องฝึกตนเพื่อให้เกิดคุณค่าใหม่ ในความเป็นมนุษย์ผู้มีใจสูง (ทันโต เสฏโฐ มนะสเสสุ) การใช้เวลาในการฝึกตนครั้งนี้ ๒ คืน ๓ วัน พิธีกรเน้นให้นักเรียนมาพิจารณาตนเอง ตักเตือนตนเอง และพัฒนากายและจิตของตนเองยิ่งขึ้น</p> <p>๓. ให้นักเรียนลืมตาขึ้นเพ่งมองไปที่องค์พระประธาน นึกถึงองค์พระประธานไว้ใจเพื่อให้จิตสงบ</p> <p>๔. พิธีกรพูดถึงความคาดหวังของพ่อแม่ ครูคนหลายกลุ่มที่คาดหวังต่อตัวเราในการเดินทางมาเข้าค่ายพุทธบุตรนี้</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๓๐ นาที	<p><b>บทกลอนที่ ๔</b></p> <p>“อันว่าห่วงใดใดในโลกหล้า จะเกินกว่าห่วงลูกนั้นหาไม่ ถึงแม้รักห่วงหวงลักปานใด ก็เต็มใจมอบให้อยู่กับครูเอย”</p> <p>เรื่องเล่า “ความห่วงใยของครู”</p> <p><b>บทกลอนที่ ๕</b></p> <p>“วันเกิดลูกเกือบคล้ายวันตายแม่ เจ็บท้องแท้งเท่าไรก็ไม่ปน กว่าอุ้มท้องกว่าจะรอดคลอดเป็นคน เติบโตจนบัดนี้เพราะใคร”</p> <p><b>บทกลอนที่ ๖</b></p> <p>“ถึงพ่อจน แม่จน ทนได้ ไม่ทุกข์หนัก เท่าลูกรักประพาศิตนเป็นคนชั่ว ลูกก็คนทนเลี้ยงได้ไม่หมองมัว ไม่ชอกช้ำเท่าลูกตัวชั่วระยำ”</p> <p>(ทุกข์ของพ่อ แม่ ๓ อย่าง ไม่มีลูก, ลูกตาย , ลูกชั่ว)</p>	<p>๕. พิธีกรพูดถึงความรู้สึกต่าง ๆ ของนักเรียนที่ได้เข้ารับการอบรมจนสิ้นสุดโครงการ คุณธรรมต่าง ๆ ที่ได้รับและแนวทางการดำเนินชีวิตในโอกาสต่อไป</p> <p>๖. เชิญตัวแทนนักเรียน ๓ คน ออกมาอ่านบทความ พิธีกรสรุปตามลำดับ พร้อมทั้งกล่าวสรุปความรู้สึกทั้งหมดในการเข้าค่ายอบรมอีกครั้ง โดยมีเนื้อหาในบทความเป็นตัวชี้นำ และเชื่อมโยงไปถึงผู้จัดกิจกรรมในครั้งนี้คือครู</p> <p>๗. ให้นักเรียนหันหน้าเข้าสู่สถานที่ประชุมตรงกลาง (ที่นั่งครู) นักเรียนนั่งพับเพียบเตรียมกราบ</p> <p>๘. นิมนต์พระอาจารย์ เชิญคณะครูตั้งแถวเดินเข้าสู่ห้องประชุม นักเรียนกราบแล้วหมอบรอ (เปิดเพลงพระคุณที่สาม) ครูกราบพระแล้วนั่งหันหน้าเข้าหาหน้านักเรียน นักเรียนนั่งตัวตรงมองมายังคุณครู พิธีกรพูดถึงความห่วงใยที่ครูมีต่อศิษย์และมุมมองที่ศิษย์มีต่อครู</p> <p>๙. เชิญตัวแทนนักเรียนออกมาอ่านบทความเรื่องครู และเชิญตัวแทนครูออกมาพูดในหัวข้อศิษย์ที่ครูปรารถนา</p> <p>๑๐. พิธีกรสรุปความรู้สึกทั้งสองฝ่าย และให้นักเรียนได้มีโอกาสตั้งจิตอธิษฐานโดยการนั่งตัวตรงพนมมือและหลับตา เพื่อตั้งใจมุ่งมั่นจะพัฒนาชีวิต โดยมีครูคอยประคับประคอง (เปิดเพลง ครูคือผู้ให้)</p> <p>๑๑. จบเพลง อ่านกลอนบทที่ ๔ ให้นักเรียนลืมหามองมาที่คุณครู พิธีกรพูดถึงความตั้งใจจริงของนักเรียนที่ได้ตั้งจิตอธิษฐานเกิดมีขึ้นมาได้โดยการกลับไปประพฤติปฏิบัติจริงที่โรงเรียน เพื่อความเป็นศิษย์ที่ดีและมีอนาคตที่สดใส</p> <p>๑๒. นักเรียนที่อยู่ใกล้ครูเข้าไปกราบครู (กราบที่ตักครู ครูให้พร) แล้วกลับมานั่งที่เดิม พิธีกรพูดเสริมการให้พรของครูถือเป็นสิริมงคล และเพื่อ</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
		<p>เป็นหลักชัยในการตั้งใจจริงของนักเรียนเอง</p> <p>๑๓. เปิดเพลง (อ้อมอกแม่) พิธีกรพูดถึงการห่วงใยของครู ห่วงใยได้ถึงเพียงนี้ รักได้ถึงเพียงนี้ แม่เป็นเพียงครู แต่ยังมีบุคคลสำคัญมากในชีวิตของเรา ที่รอการกลับไปของ นักเรียน คนที่ให้ชีวิตกับนักเรียน พูดถึงพ่อแม่ ผู้ให้ชีวิตให้โอกาสให้ทุกสิ่งทุกอย่างแก่นักเรียน อ่านกลอนที่ ๕</p> <p>๑๔. ให้ตัวแทนนักเรียนคนที่ ๑ อ่านเรียงความ (บทความ) พิธีกรสรุปเพิ่มเติม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนคนที่ ๒ - ๓ อ่านเรียงความ พิธีกรสรุปเพิ่มเติม เปิดเพลง (อ้อมอุ่น) หรือพูดถึงความตั้งใจจริงที่จะทำให้พ่อแม่ยิ้มเอิบใจ รู้สึกปีติสุขกับการเป็นลูกที่ดีของนักเรียน พิธีกรอ่านบทกลอนที่ ๖</li> <li>- ให้นักเรียนนั่งตัวตรง พนมมือตั้งอธิษฐานจิต จะเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่</li> </ul>
<p>๓๕ นาที</p>	<p><b>บทกลอนที่ ๗</b></p> <p><b>“คนเดินทางทิ้งใจไว้ที่บ้าน</b> เฝ้าค้นหาตำนานริมทางผ่าน ล่องเลยวันผันไปให้เนิ่นนาน ทางกลับบ้านสายนั้นยังทอดตรง คิดถึงแม่ขึ้นหมาพาใจแฉ่ว ใกล้ค่ำแล้วห้องฟ้าทาสีหม่น ห้วงแต่แม่นานวันยิ่งกังวล ถึงภาระที่ตนได้จากมา นางงานหนักพักร้างบังไหมแม่ เลี้ยงลูกมาจนแก่แม่เหนื่อยไหม อยากให้อายุคิดถึงแม่ทุกเลี้ยวใจ ขอโพล่ยกยออย่ากล้ากราบกายแม่เลย.</p>	<p>อ่านกลอนที่ ๗ (เปิดเพลงค่าน้ำนม)</p> <p>๑๕. พระอาจารย์ผู้เป็นประธานในพิธีกล่าวสรุปการตั้งตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ และศิษย์ที่ดีของครู</p> <p>๑๖. พิธีกรกล่าวถึงภาพรวมในการเข้าค่าย และสิ่งที่จะเป็นประโยชน์แก่นักเรียนในการที่จะนำคำสั่งสอนไปปฏิบัติ เพื่อให้นักเรียนมีที่พึ่ง และเป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน พลเมืองที่ดีของประเทศชาติ ศาสนิกชนที่ดีของพระพุทธศาสนา</p> <p>๑๗. พระอาจารย์ในพิธีกล่าวเสริม ให้โอวาท</p> <p>๑๘. เชิญ / นิมนต์ประธานในพิธีให้โอวาท กล่าวปิดการประชุม</p> <p>๑๙. พิธีกร / พระอาจารย์ประธานในพิธีให้พรนำสวดมนต์ไหว้พระ กราบพระเพื่อเป็นศิริมงคล อาจเปิดเพลงทำดีได้ดี หรือบทสวดมนต์</p> <p>๒๐. นักเรียนลุกขึ้นเดินออกจากหอประชุมด้วยอาการสำรวม</p>

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๔.๑

### เรื่อง การเขียนบทความ

- แนะนำการเขียน/หัวข้อ/วิธีการเขียนบทความ

#### หัวข้อการเขียน

๑. ความประทับใจการเข้าค่ายพุทธบุตร
  ๒. ความประทับใจคุณครู
  ๓. ความประทับใจคุณพ่อ คุณแม่
- เลือกเขียน ๑ หัวข้อ (ไม่ต้องแจ้งว่าจะมีการอ่านในที่ประชุม)

#### ประเด็นการเขียน

**๑. ความประทับใจการเข้าค่ายพุทธบุตร (ค่ายพุทธธรรม)** เขียนถึง ภาพรวมของการเข้าค่ายตั้งแต่รับทราบ เดินทางมาเข้าค่าย พักค้าง กิจกรรมทั้งหมดได้ความรู้และได้ปฏิบัติธรรมข้อไหนบ้าง ข้อแนะนำเพิ่มเติมในการจัดกิจกรรมเข้าค่ายและสิ่งที่จะนำกลับไปปรับใช้ในชีวิต

**๒. ความประทับใจคุณครู** ความรู้สึกที่มีต่อครู ตั้งแต่เริ่มมีครูในชีวิตจนถึงปัจจุบัน เคยทำสิ่งผิดพลาดหรือผลเสียจากการไม่เชื่อครู และแนวทางการที่จะแก้ไข ความรู้สึกชื่นชม ภูมิใจที่มีต่อครู และความตั้งใจที่จะปฏิบัติตนต่อการศึกษาอย่างไร

**๓. ความประทับใจคุณพ่อ คุณแม่** เมื่อได้มาเข้าค่ายเราได้รับความรู้ เรื่องพระคุณของพ่อแม่อย่างไรบ้าง เรามีความรู้สึกต่อพ่อแม่อย่างไร ข้อบกพร่องที่เราผิดต่อท่าน จะตั้งใจเปลี่ยนแปลงแก้ไขอย่างไร ความรู้สึกดีที่มีต่อท่าน จะเพิ่มเติมและรักษาไว้อย่างไร

#### วิธีการคัดเลือกบทความ

๑. พิจารณาจากความตั้งใจในการเขียน (คัด)
๒. พิจารณาจากเนื้อความ (กรอง)
๓. พิจารณาจากเนื้อหาที่เขียนจากความรู้สึกที่จะเป็นการชี้้นำความรู้สึกที่ตระหนักรู้ในหัวข้อที่เลือก ความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น (กลั่น)

#### วิธีคัดเลือกบทเพลง

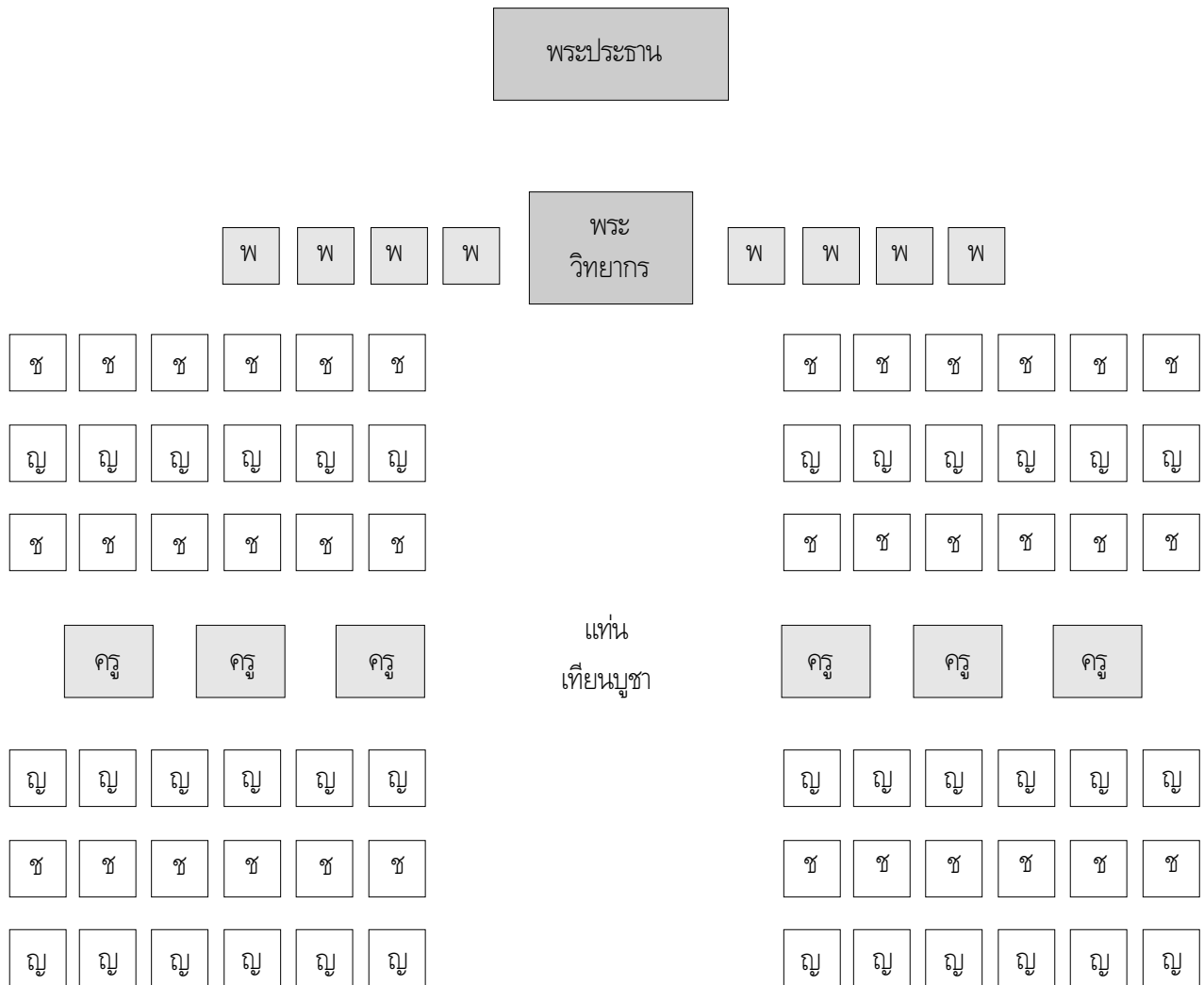
- เพลงครู คัดจากบทเพลงหลักที่มีอยู่สำหรับเปิดตอนกราบครู และบรรยายสรุป  
เพลงเกี่ยวกับพ่อ-แม่ คัดจากเนื้อหาในบทเพลงเพื่อให้สอดคล้องกับบทความที่นักเรียนอ่าน



### วิธีการจัดที่นั่ง

- จัดที่นั่งให้สลับนักเรียนชาย - หญิง เว้นที่ตรงกลาง สำหรับครู
- ให้นักเรียนนั่งโดยเห็นครูเป็นจุดศูนย์กลาง (ไม่จัดแถวให้ยาวเกินไป)
- จัดเก้าอี้หนึ่งสำหรับพระอาจารย์ผู้ประกอบพิธีในจุดที่มองเห็นผู้เข้าร่วมพิธีได้ทั่วถึง

### ตัวอย่าง แผนผังการจัดที่นั่ง



สามารถนำไปปรับใช้ได้ทั้งพิธีสู่ความเป็นพุทธบุตรและอธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่



## ตัวอย่างเรื่องเล่าประกอบคำบรรยาย เรื่อง ความหวังใยของคุณ

“ครูท่านหนึ่งเคยเล่าให้ฟังว่า ก่อนมาเข้าค่ายกับนักเรียน ครูต้องทำใจอย่างยิ่ง เพราะลูกยังเล็กเรียนอยู่อนุบาลสาม แต่เมื่อคิดอยากให้นักเรียนมาอบรมที่วัดก็จัดโครงการ เมื่อโครงการอนุมัติก็เตรียมการจนสำเร็จ ใกล้ถึงวันเดินทางจึงบอกกับลูก ลูกก็มาช่วยจัดกระเป๋า และถึงวันเดินทางลูกก็เดินมาส่งแม่ที่รถ แต่ด้วยความที่เป็นเด็ก ลูกสาวเลยร้องมือแม่ไว้ แล้วถามแม่ว่า “แม่ไม่ไปไม่ได้หรือ?” แม่ต้องตอบลูกทั้งที่หวังลูกอย่างที่สุดว่า “แม่ต้องไปลูก เพราะมีลูกศิษย์ของแม่ รอแม่อยู่ที่โรงเรียน รอให้แม่นำพวกเขาไปเข้าค่ายที่วัด ๓ วัน แล้วแม่จะรีบกลับมา”

ครูยอมทิ้งลูกเพื่อนำลูกศิษย์ไปเข้าค่าย

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๔.๒ พิธีอธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่

ขอให้นักเรียนทั้งหลายนั่งตัวตรง หลังตาส่ง ส้ารวมกาย วาจาใจ พระอาจารย์จะนำพวกเขาเข้าสู่พิธีอธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่ นักเรียนที่รักทั้งหลาย ชีวิตของคนเรานั้นสั้นนัก เมื่อเทียบกับเวลาแห่งการเกิดมาของโลกใบนี้ และชีวิตของคนเราก็มีเวลาไม่เพียงพอสำหรับการเดินทางท่องเที่ยว และค้นหาสรรพสิ่งในโลกอันกว้างใหญ่ใบนี้ แม้ว่าโลกใบนี้จะกว้างใหญ่สักเพียงใด แต่ยังมีโลกอีกมิติหนึ่งที่กว้างใหญ่ และนำเข้าไปสู่การค้นหาอีกโลกหนึ่ง ก็คือโลกของความรู้สึกภายในใจของเรา แม้ว่าจะกว้างใหญ่กว่าโลกภายนอกก็ตาม แต่ก็สามารถใช้ทุกๆ เวลาในการค้นหา และเข้าใจต่อโลกภายในได้ทุกโอกาส และการมีโอกาสดังค้นหาโลกภายใน ซึ่งก็หมายถึงการรู้จักตัวเราเอง ดังนั้นในการมาเข้าค่ายพุทธบุตรในช่วงเวลา ๒ คืน ๓ วัน เราได้ผ่านกิจกรรมต่างๆ ในการเรียนรู้โลกภายนอก และศึกษาโลกภายในไปพร้อมๆ กัน เชื่อได้แน่นอนว่าโอกาสแห่งชีวิตที่จะได้มีเวลาอย่างนี้มีน้อยนัก ดังนั้นจงจบจวนวันนี้ วันแห่งการเดินทางกลับไปสู่วิถีชีวิตตามปกติที่บ้านเรา สำหรับคนที่เดินทางมาเพื่อค้นหาความหมายแห่งชีวิตนั้น กิจกรรมที่จะเกิดขึ้นต่อจากนี้ไปก็จะก่อเกิดซึ่งความตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งการมีชีวิตอยู่ และดำเนินชีวิตต่อไป การที่เราได้เดินทางมาทำกิจกรรม ณ วัดปัญญาชนนันทารามแห่งนี้ ตลอดช่วงเวลา ๒ คืน ๓ วัน ขอขอย้อนลำดับเหตุการณ์ตั้งแต่เราได้รับทราบข่าว เตรียมตัว และเดินทางมาถึงวัด รวมทั้งกิจกรรมต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เชื่อมั่นว่าความรู้สึกในแต่ละช่วงคงแตกต่างกันออกไปหลากหลายในจิตสำนึกของพวกเรา ไม่ว่าจะด้วยความรู้สึกอย่างไร แต่เราก็สามารถประคับประคองทั้งร่างกายและจิตใจจนสำเร็จวัตถุประสงค์ตามช่วงเวลาของกิจกรรม ณ วินาทีนี้ เรานั่งอยู่ตรงหน้าพระประธาน พระอาจารย์ เพื่อนๆ ที่นั่งแวดล้อมอยู่เป็นเสมือนหนึ่งสักขีพยานแห่งความสำเร็จในกิจกรรมที่ฝ่าฟันด้วยความพยายามของเรา และในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เราได้รับนั้น แน่แน่นอนย่อมถูกใจและไม่ถูกใจคละเคล้ากันไปโดยตลอด แต่คนที่ฉลาดเลือก แม้เขาเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง ย่อมมีความรู้สึกทั้งบวกและลบเกิดขึ้นเสมอ ดังนั้นคนที่ฉลาดเลือกเขาย่อมเก็บไว้แต่ความรู้สึกดีๆ หรือแม้ถ้าจะถ่ายภาพก็จงเก็บภาพแต่สิ่งที่ดีงามเท่านั้น กองขยะสิ่งปฏิกูลลงมือไม่อยู่ในการบันทึกของคนฉลาดเหล่านั้นอย่างแน่นอน และยิ่งเราเดินทางมาด้วยความคาดหวังของคนหลายๆ กลุ่ม

หลายๆ ฝ่ายยังต้องตระหนักในคุณค่าแห่งการเดินทางเพื่อการพัฒนาตัวเองอย่างยั่งยืนอด พ่อแม่ที่ยอมให้เราจากอ้อมอกของท่านก็คงเพราะอยากเห็นความเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นของพวกเรา ครูผู้จัดกิจกรรมก็คงคาดหวังอยากให้ศิษย์รักของท่านเกิดความเข้าใจในชีวิตมากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ เพื่อนที่ตั้งเงื่อนไขอยู่เบื้องหลังก็คงตั้งความรูสึกไว้ว่านี่หรือคนที่ไปเข้าค่ายคุณธรรมมาตั้ง ๒ คืน ๓ วัน ได้มาแค่นี้เองหรือ นี่อาจเป็นคำพูดมาจากความคาดหวัง อยากเห็นการพัฒนาของพวกเรา และถ้าเรายังยอมให้นิสัยแบบเดิมๆ ที่ไม่น่ารักอยู่กับเรา คำเหล่านี้ไม่ยากเลยที่จะผ่านเข้ามาในหูของเรา และพระอาจารย์ผู้ทำหน้าที่ให้การอบรมพวกเรา ๒ คืน ๓ วัน ต้องการเห็นเราพัฒนาไปในทิศทางที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป คงคุ้มค่าเหนื่อยสำหรับการลงทุนลงแรงอบรมพวกเรา

ดังนั้น ในโอกาสนี้ก็ขอให้พวกเราทุกคนลืมตาขึ้นและมองมายังองค์พระประธาน ให้พระพักตร์แห่งความสงบก่อเกิดในใจของพวกเราทุกคน เพื่อที่จะได้นำความรู้สึกเหล่านี้เป็นพลังแห่งชีวิต และในช่วงเวลาต่อจากนี้ไป พระอาจารย์จะได้เปิดโอกาสแก่พวกเรา ในการที่จะได้มีเวลาทบทวนความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทุกๆ ขณะ ในการมาเข้าค่ายพุทธบุตร ในครั้งนี้ ซึ่งในตอนเช้าคณะพระอาจารย์ก็ได้ให้พวกเราได้บันทึกความรู้สึกลงในกระดาษ ในหัวข้อบทความประทับใจในการเข้าค่ายพุทธบุตร และในความประทับใจนั้น พระอาจารย์ได้ชี้แจงไปแล้วว่าไม่ได้หมายความว่าแต่ความรู้สึกแง่มุมบวกแต่เพียงอย่างเดียว แต่ในทุกความรู้สึกบวกลบที่ประทับใจในใจก็จะได้รับการเปิดเผยออกมาจากตัวแทนเพื่อนของพวกเรา พระอาจารย์อยากจะให้โอกาสนี้กับทุกคนที่จะได้แสดงความรู้สึก แต่ด้วยเวลาที่จำกัดก็ขอตัวแทนออกมาอ่านบทความที่เราได้เขียนไว้เมื่อเช้า จำนวน ๓ คน ดังนั้นเมื่อพระอาจารย์อ่านชื่อนักเรียนคนไหน ก็ขอให้ลุกขึ้นเดินออกมาข้างหน้า เพื่อที่จะทำหน้าที่อันมีเกียรตินี้ คนที่ ๑ ชื่อ.....

คนที่ ๒ ชื่อ..... คนที่ ๓ ชื่อ..... ขอให้ลุกขึ้นมา ณ ตรงหน้านี้ และเพื่อน ๆ ทุกคนไม่ต้องปรบมือ หรือ สาธุ แต่ให้ใช้ความเงิบบุงการทำหน้าที่ของเพื่อนเรา เมื่อมาถึงแล้วก็กราบพระ และรับบทความไปนั่งที่ไม้แล้วอ่านชัดๆ ช้าๆ ให้เพื่อนฟัง คนที่หนึ่งตั้งใจอ่าน และขอให้เพื่อนมีสติตั้งใจฟัง... (นักเรียนคนที่ ๑ อ่านบทความ)

ขอบใจมากสำหรับสิ่งที่สะท้อนออกมา คำพูดคำจาของพระอาจารย์ที่ใช้ อาจจะเป็นข้อสงสัย เป็นการปรับใช้เรื่องของคำพูดต่างๆ สู้พวกเราโดยการที่เราไม่ค่อยได้เข้าวัด อาจจะไม่ประหม่า เพื่อให้การพูดคุยสนทนาและการสอนเป็นไปได้สะดวกยิ่งขึ้น โดยการทำให้พวกเขาไม่ประหม่า และพระอาจารย์ก็สามารถถ่ายทอดสิ่งที่ป็นสาระธรรม โดยที่พยายามลดตัวพิธีกรรม การใช้ศัพท์ต่างๆ ให้น้อยลง และเพิ่มเติมสิ่งที่เป็นการเรียนรู้ในแง่มุมที่เป็นความสนุกสนานบ้าง พระอาจารย์เทียบเคียงให้พวกเราได้รับทราบ เพราะตอนเด็กๆ หมอให้ยารสหวานกับเด็ก พอโตมารสขมก็มีนั่นคือยารักษาใจ แต่ยารักษาใจ คือ “ธรรมะ” วิธีการที่นำไปสู่จิตใจของพวกเรา พระอาจารย์ก็ลดลงในส่วนของการพิธีกรรม การจุดธูปเทียน ก็ไม่มี เพราะอะไร เพราะว่าเราไม่เน้นในส่วนของอามิสบูชา ดอกไม้ธูปเทียน เมื่อไหว้ไปแล้วก็ยิ่งเหลือทิ้งขว้างว่างเปล่า บูชาสักกร้อยปี พันปีก็สามารถให้เพียงแค่การบูชา ไม่สามารถดับทุกข์ได้ ไม่สามารถรักษาศาสนาไว้ได้ และไม่สามารถเป็นได้อย่างที่พระพุทธเจ้าเป็น คือ พ้นทุกข์แต่ถ้าเราปฏิบัติบูชา เราสามารถที่จะรักษาศาสนาไว้ได้ เราสามารถที่จะพ้นทุกข์ได้ ดังนั้น ในโอกาสนี้ ขอให้เพื่อนคนที่ ๒ ตั้งใจอ่านบทความ ที่ได้เขียนไว้เพื่อที่จะเป็นข้อมูลในการเทียบเคียงกับเพื่อนของพวกเขา ขอให้ตั้งใจ (เริ่มอ่านบทความจบ)

นี่คือตัวแทนคนที่ ๒ ขอนักศึกษาคนที่ ๓ ช่วยมาสรุปคนสุดท้าย ตั้งใจที่จะให้ความรู้ความเข้าใจกับเพื่อนของเธอโดยผ่านจากบทความที่ได้บันทึกไว้ ขอโอกาสนี้ตั้งใจอ่านชัดๆ ชัดๆ (อ่านจบ) นี่คือตัวอย่างทั้ง ๓ คน ของนักเรียนที่ได้มาเข้าค่าย และได้เป็นพุทธบุตร เป็นพุทธบุตรมีสติ ในการดำรงชีวิตอยู่ว่า

“นะ อะนะริยัง กะริสสามิ”  
 พุทธบุตรจักไม่กระทำให้ต่ำทราม  
 พุทธบุตรจักกระทำแต่สิ่งที่ดีงาม  
 พุทธบุตรจักช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์  
 นี่คือความสุขของพวกเราชาวพุทธบุตร

เพราะพวกเราได้มีโอกาสเดินทางกันมาและวันนี้ จะเดินทางกลับ อาจจะไม่ค่อยลำบากอย่างที่บอกไว้ตอนต้นว่า เสริมสร้างบารมีนี้ให้กับพวกเราเอง ดังคำกล่าวที่ว่า “ความลำบากสร้างคน ความสบายทำลายคน” พวกเราฝึกตัวเองอยู่อย่างต่ำ กระทำอย่างสูง ที่นอนขอเสริมชนิดหนึ่งว่า ปู่ด้วยผ้าข้างข้างเป็นทราย พวกเราอาจจะไม่ได้เปิดออกมาดู ไม่ได้เป็นซีเมนต์ เป็นทรายที่ปูไว้ในกระเบทราย เพื่อที่จะให้พวกเรามีโอกาสนอนอย่างพระพุทเจ้า ส่วนของทรายในส่วนของธรรมชาติ แต่อาศัยวัสดุใหม่มาแทนในวันหนึ่งเพื่อเกิดความสะอาดและดูแลรักษาความสะอาดได้ง่าย ในการเดินทางเข้าค่ายครั้งนี้ แม้จะเหนื่อยยากลำบาก แต่วันนี้เราก็อธิษฐานด้วยความรู้สึกว่าเป็นโอกาสของชีวิต เพื่อนของพวกเราหลายคนก็เขียนว่า สามวันนี้ถ้าไม่ได้อยู่ที่วัดปัญญาன்றนทราม ปิดเทอมอาจจะไปทำสิ่งที่เหลวไหลไร้สาระก็ได้ สามวันนี้เขามีใจในตัวเองว่าเขาสามารถที่จะดูแลตัวเอง อดทนและฝ่าฟันจนมาถึงวันสุดท้ายวันนี้ได้ เลยขอสรุปไว้ว่า **หากจะก้าวก้าวหนึ่งหรือครึ่งก้าว จะก้าวสั้นก้าวยาวใช้เรื่องใหญ่ ขอให้รักเรื่องราวการก้าวไป ก็จะถึงเส้นชัยในหนึ่งวัน** และการศึกษาของพวกเราใช้ระยะเวลาอีกไม่นาน ขอให้พวกเราอดทน ขอให้พวกเราเข้มแข็ง และฝ่าฟันความรู้สึกต่างๆ ในขณะที่เรียน ความเหนื่อยยาก การอ่านหนังสือวิชาการที่เข้ามาสู่สมองเรา เป็นเรื่องหนัก แต่สักวันหนึ่งคงจะได้เห็น ถึงคุณค่าความงามของหยาดเหงื่อ เป็นดอกเหงื่อที่จะทำให้พวกเราได้ชื่นใจ ขอให้โอกาสนี้ให้พวกเราได้มีช่วงเวลาของชีวิต ในการที่พบกับคนที่จัดกิจกรรม แม้จะโดนวิพากษ์วิจารณ์แม้จะโดนคำถามและมีเงื่อนไขกับการจัดการเข้าค่ายครั้งนี้ ท่านมีน้ำใจ ขอให้พวกเราปรับตัวเองหันหน้าเข้าสู่กลางที่ประชุม วันนี้พระอาจารย์อยากเปิดโอกาสให้กับพวกเรา ได้มีเวลาเปิดใจพูดคุย ให้คุณครูได้รับรู้เรื่องราว ความรู้สึกของพวกเรา ในโอกาสนี้ ขอให้พระอาจารย์ได้เดินนำคณะครูเข้าสู่ห้องประชุม ขอพวกเราที่นั่งอยู่เตรียมตัวที่จะกราบระลึกถึงคุณของผู้ที่ยอมเหนื่อย เพื่อให้คนอื่นดีกว่าตัวเอง กำลังพร้อมที่จะเข้าสู่สถานที่ประชุมแห่งนี้แล้ว ขอพวกเราเตรียมตัวขอให้ตั้งใจ (หมอบกราบลง เปิดเพลงพระคุณที่สาม...เมื่อครูนั่งเรียบร้อยแล้ว) กราบคุณครูอีกครั้งหนึ่ง กราบแล้วนั่งตัวตรงขึ้น มองไปยังคนที่นั่งอยู่ต่อหน้าพวกเรา ขอให้คิดถึงคุณค่าแห่งความเป็นครู พระอาจารย์รู้สึกถึงความมีน้ำใจ ความห่วงใยอาทรต่อพวกเราและคำที่ว่า ครูคือผู้ทำทุกอย่างเพื่อให้คนอื่นดีกว่าตน ครูที่น่ารักเรียนหนักศึกษาเข้าค่ายที่วัดปัญญาฯ นั้น ต้องได้รับเสียงวิพากษ์วิจารณ์ผู้ที่อยู่เบื้องหลัง เพราะต้องทิ้งภาระไว้เบื้องหลัง งานที่ครูต้องดูแลเอาใจใส่ ต้องทิ้งไว้มาให้กำลังใจกับพวกเรา คนที่อยู่ดูแลที่บ้านก็ไม่ได้ดูแล ครั้งหนึ่งพระอาจารย์ได้เคยฟังความรู้สึกของคุณครู ท่านพูดถึงเรื่องการเดินทางมาที่วัดแล้วทิ้งลูกน้อยไว้เบื้องหลัง เล่าด้วยความรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ครูต้องเลือกเมื่อลูกสาวของครูยังเล็กอยู่รับทราบว่ามีแม่ครูต้องมาเข้าค่าย นำลูกศิษย์มาเข้าค่ายที่วัดอยากจะทำตามมาด้วย แต่ต้องเรียนหนังสือก็ไม่สามารถนำมาสู่กิจกรรมอบรมได้ ดังนั้นในวันที่จะเดินทาง ครูเตรียมจัดกระเป๋าเรียบร้อยแล้วยังขาดสบู่น้ำยาล้างมือ ลูกก็เตรียมให้ด้วยความมีน้ำใจเมื่อยืนส่งให้แม่เรียบร้อยแล้ว แม่ก็หยิบกระเป๋าแล้วเดินไปที่รถ ลูกสาวตัวเล็ก ๆ ก็เห็นย้วยมือของแม่ไว้ แม่ไม่ไปไม่ได้หรือ แค่น้ำพูดของเด็กตัวเล็ก ๆ คนหนึ่งแต่มันลึกซึ้งไปในจิตใจโดยใจของแม่ครูรู้สึกที่เราต้องทิ้งลูกตั้ง ๓ วัน เขียวหรือนี้ และไปอยู่กับลูกคนอื่น และกลับคิดอะไรอีกอย่างหนึ่งที่อยากไปว่าความรู้สึกเล็กๆ ของครูตรงนั้นมองหน้าลูกบอกว่า “แม่ต้องไปลูก” ลูกศิษย์ของแม่ก็รักยิ่งกว่าคน รอแม่อยู่ที่โรงเรียน รอให้แม่พาเขาไปเข้าค่ายที่วัด ลูกรอ ๓ วัน แม่จะรีบกลับมาแล้วจะซื้อของมา

ฝาก นี่เป็นความรู้สึกที่อยากจะบอกพวกเราว่าครูไม่ได้ทำหน้าที่โดยเฉพาะความเป็นครู โดยอาชีพรับราชการแต่ครูทำหน้าที่โดยจิตวิญญาณ ถ้าไม่จัดการฝึกอบรมอยู่ที่วัดก็คงไม่มีใครว่ากล่าวครูได้ แต่ครูจัดเพราะอยากให้พวกเรามีโอกาสศึกษาเรียนรู้ธรรมะ การใช้ชีวิตโดยมีศาสนาเป็นเครื่องประคับประคองจิตใจ กับการเข้าค่ายครั้งนี้อยากให้พวกเราฟังความรู้สึกของเรา ขอตัวแทนสักคนว่ารู้สึกอย่างไรกับคณะครูอาจารย์ ที่นำพวกเราเข้ามาเข้าค่าย ที่อยู่ดูแลเอาใจใส่และตั้งเงื่อนไขกับเราในบางเรื่อง อยากฟังความรู้สึกของตัวแทนสักคนหนึ่ง ขอหัวใจจากพวกเรา สื่อสะท้อนจากพวกเราในครั้งนี้ อาจจะเกิดความเปลี่ยนแปลงต่อไป อาจจะต้องเข้าค่ายก็ได้ อาจขัดเคืองหรืออาจจะมึนงงที่กิจกรรมที่ลดลงหรือเพิ่มขึ้น ขอตัวแทนเพื่อนสักคนหนึ่งก่อน ลูกขึ้นเดินออกมาข้างหน้า เพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกของพวกเราที่มีต่อคณะคุณครู โอกาสนี้ให้เวลา หนึ่งนาที ลูกขึ้นเลยครับ ลูกขึ้นเลย ขอบอใจมากสำหรับน้ำใจที่มากบอกกล่าวเพื่อครูจะได้รับทราบความรู้สึกของเธอ เข้ามายังไมค์ที่อยู่ข้างหน้า เธอรู้สึกอย่างไรบ้าง (ความรู้สึกของศิษย์ที่มีต่อครูอาจารย์) นี่คือตัวแทนของเพื่อนคนหนึ่งที่อยู่มาพูด

หลายคนทำชีวิตส่วนหนึ่งหายไป การลืมมองดูดอกไม้ตามรายทาง และบางส่วนก็เช่นเดียวกัน ทำส่วนหนึ่งของชีวิตหายไปโดยมุ่งไปทางจุดบกพร่องของคนอื่น เราก็ก็นึกถึงชีวิตที่มีข้อบกพร่องอยู่ในความรู้สึก เต็มไปหมดทั้งของตัวเอง และของคนอื่น ชีวิตแห่งความมั่งคั่งความภูมิใจกับการเรียนการศึกษา ครู-อาจารย์หลายท่านทำหน้าที่แล้วก็จะทำหน้าที่ ต่อๆ ไป และอยากทราบความรู้สึกของคณะคุณครู ขอให้คุณครูได้บอกลูกศิษย์ว่า ศิษย์ที่คุณครูอยากเห็น ศิษย์ที่ครูปรารถนา ครูอยากให้ศิษย์เป็นอย่างไร และในการทำหน้าที่อย่างที่เราพุทธบุตรบอกว่า เข้าไปอยู่ใกล้ชีวิต การดูแล เอาใจใส่ การกระทำอย่างนี้ ทำเช่นนี้ ครูเหนื่อยบ้างไหม และคุณครูที่เราพูดถึง จึงขอเจริญพรโยมอาจารย์..... (ครูกล่าวความรู้สึก)

นี่คือความรู้สึกหนึ่งจากคุณครู เพราะการศึกษายังมีระบบของการเดินทางอีกหลายช่วงนั้น ในช่วงเวลาที่พวกเราได้เดินทางมาวัด มาทบทวนเรื่องราวของการใช้ชีวิตในการศึกษา ใครที่มุ่งมั่นมาวัดครั้งนี้มาเพิ่มเติมให้พวกเราความอดทนมากยิ่งขึ้น ขอให้เราได้มีโอกาสอธิษฐานเพื่อจะทำสิ่งที่ทำในสิ่งที่ดีขึ้น ไม่ทำให้ชีวิตบกพร่อง ไปขอใช้โอกาสครั้งนี้บูชาหัวใจของคุณครูและเพื่อการทบทวนตัวเอง ขอให้นักเรียนนั่งตัวตรง ขอให้เป็นการอธิษฐานที่มีผล เพราะอยู่ต่อหน้าพระพุทธรูป พระอาจารย์ ครู อาจารย์ ขอให้นักเรียนหลับตาลง พนมมือ ตั้งใจที่จะให้ความดีงาม เกิดขึ้นกับเราและละทิ้งสิ่งที่จะทำให้เราต้องมีการเรียนตกต่ำ การใช้ชีวิตบกพร่อง ขอให้ตั้งใจทบทวนตัวเองและอธิษฐาน เพื่อสร้างความดีงามให้เกิดขึ้นในตัวของเราในโอกาสครั้งนี้ เพราะเรามีครู ครูคือผู้ที่ให้แนวทางในการดำเนินชีวิตของพวกเราลองทบทวน ลองนึกย้อนภาพให้เห็นใบหน้าของครูผู้ให้วิชาการ ได้ความรู้ที่พุทธบุตรจำตั้งแต่อนุบาล ประถม มัธยม ลองทบทวนดูว่าครูซึ่งมีน้ำใจแก่เรามีกี่คน คนแล้วคนเล่าที่ผ่านเข้ามา แล้วเราไม่ได้เคยพบเคยเจอ ขอให้ตั้งใจในโอกาสสมทำบุญแล้ว ขออุทิศให้บุญกุศลนี้ส่งถึงคุณครูที่ให้ความรู้กับเราด้วย ขอให้ลูก ๆ ตั้งใจ ขอให้ตั้งใจฟังเพื่อนๆ เราคนหนึ่ง ที่ได้ทบทวนให้พวกเราฟัง ถึงครูที่เธอผ่านมาในชีวิตของเรา และหลายคนชาตินี้ทั้งชาติไม่อาจที่จะได้เจอครูอีกแล้ว ด้วยความดีงามที่อยู่ในใจของเรา ในตัวของเรา ก็เป็นเรื่องซึ้งให้เห็นว่า พวกเรามีครูดี ขอโอกาสนี้ตั้งใจ (เปิดเพลงพระคุณที่สาม) ความรู้สึกที่เราได้มีครู เป็นศิษย์ดีของคุณครู ขอให้ความยิ่งใหญ่จิตวิญญาณของความเป็นครูอยู่ในใจของเราทุกๆ คน ขอให้ทุกครั้งที่เราทำหน้าที่ ที่ถูกต้อง ที่หมายถึงครูอาจารย์ที่ให้โอกาสแห่งความดีงามในชีวิตของเราขอด้วย ว่าถ้าไม่มีครู ชีวิตพวกเราอาจไม่ได้นั่งอยู่ตรงนี้ หรืออาจไม่มีความภูมิใจเท่าวันนี้ ขอให้การอธิษฐานจิตของพวกเขาโดยการย้อน ระลึกถึงผู้ที่ทำหน้าที่ยอมเหนื่อยให้คนอื่นดีกว่าตัวเอง เป็นเรามา นั่งอยู่ในห้องประชุมของวัดปัญญาன்றารามแห่งนี้

ลดมือวางลงบนตักแล้วมองไปที่ครู ครูที่นั่งอยู่ต่อหน้าพวกเราไม่ใช่แม่ก็เหมือนแม่ ทำหน้าที่ด้วยความรู้สึก ว่าลูกหลายคนเดินทางมาไกลพ่อไกลแม่ พ่อแม่เขาห่วงใยอย่างไร ครูรู้ดี ครูรู้ว่า พ่อแม่ รักพวกเราเพราะครูก็มีพ่อแม่ และครูก็มีลูกคอยดูแล ดังนั้นในความเป็นครู อาจารย์ ห่วงใยพวกเราถึงเพียงนี้ และพ่อแม่ของพวกเรา บรรยากาศเมื่อคืนที่ผ่านมาพระอาจารย์ย่อนึกไปถึงชีวิตหลายๆ ชีวิตที่พระอาจารย์มีโอกาสได้ พบเจอหลายคนหม่นหมอง หลายคนท้อแท้ หลายคนขาดความเคารพตัวเอง รู้สึกว่าใช้ชีวิตผ่านๆ แต่ลืมคุณค่าสิ่งหนึ่งไป ลืมคุณค่าของคนที่ให้ชีวิตมา ถ้าเปรียบพ่อแม่เป็นสิ่งที่สูงส่งนั้นก็จริงอยู่ในความหมายกว้างออกไป ถ้าตีประเด็นให้แคบลงมาพระอาจารย์จะเทียบเคียงคุณค่าให้ชัดเจน ขึ้นชื่อว่าพ่อคือชีวิต แม่คือความรักชอบ ขอให้พ่อแม่ แม้อยู่ห่างไกล ถ้าพ่อแม่อยู่กับตัวเราเมื่อไรในความหมายของเรามีชีวิต ความรักชอบ พ่อแม่จะอยู่ใกล้ๆ กับเราให้กำลังใจกับเรา ให้ความรู้สึกว่าชีวิตนี้ยังมีคนซึ่งหลงพ่อได้กล่าวไว้เมื่อคืนว่า “ยอมเหนื่อย เพื่อให้คนอื่นสบาย ยอมทิวเพื่อให้คนอื่นอิ่ม” ดังนั้นในโอกาสที่พวกเราเดินทางมาวัดทบทวนชีวิต มาทำบุญ มากกราบพระ มาทำความดี มาฝึกตัว ฝึกตน พระอาจารย์ก็เลยอยากทบทวนถึงสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของพวกเราคือ พ่อแม่ จากอดีตสู่อนาคตที่ดีกว่า โดยพวกเราไม่ลืมอดีต ไม่ลืมคนที่ให้ชีวิตนี้มา

พระอาจารย์จึงขอโอกาสเจริญพรตัวแทนนักเรียน ลูกขึ้นเดินออกมาอ่านบทความที่ได้เขียนไว้ เพราะว่าหลายคนใช้ชีวิต แล้วลืมนึกถึงชีวิตกับการให้กำเนิดก็มี คนที่ต้องเสียเลือดของตัวเอง เพื่อให้คนอื่นได้มีชีวิตรอดปลอดภัยก็มี และไม่มีทำที่คิดเคียดแค้นชิงชังกับคนที่ทำร้ายตัวเอง และในโอกาสนี้อยากให้พวกเราทบทวนตามตัวอักษรที่เพื่อนได้เขียน นึกให้เห็นถึงพ่อแม่เรา นึกเห็นถึงการทำหน้าที่ที่เราแม่จะเรียนหนักเหนื่อย แต่พ่อแม่เหนื่อยยิ่งกว่าเรา (ตัวแทนนักเรียนอ่านบทความ)

ความรู้สึก ซึ่งพระอาจารย์ไม่สามารถที่จะบรรยาย ไม่สามารถที่จะกล่าวได้โดยความรู้สึกที่มีต่อบุพการี อยากให้พวกเราลองตั้งใจนั่งหลับตา และลองให้ภาพของพ่อภาพของแม่ ใบหน้าของท่านมาอยู่ใกล้ๆ รอยยิ้มน้อยๆ ของท่าน อยู่ใกล้ๆ กับพวกเรา เมื่อลูกทำดี ทำถูกต้อง พ่อแม่ปลื้มใจ หรือบางครั้งใบหน้าที่หม่นหมอง รู้สึกผิดหวัง รู้สึกเสียกำลังใจกับการทำในบางสิ่งบางอย่างที่ขาดการไตร่ตรองของพวกเรากลายเป็นหนามทิ่มแทงใจพ่อแม่หลายคน หมุดอาลัยกับการที่ลูกไม่เชื่อฟัง หลายคนพูด มีโยมคนหนึ่งเขาเคยฝากความรู้สึกไว้ว่า

เป็นสายเลือด		เป็นวิญญาณ
บรรจงปั้น	ให้เจ้า	เป็นคนพร้อม
แต่ลืมใส่	หัวใจ	ให้บุญถนอม
เจ้าจึงยอม	มีรู้จัก	รักใคร่ใคร
สายเกิน	ไปไหม	เจ้าขวัญจิต
แอบจุมพิต	ลูกยาม	หลับไหล
เป็นของขวัญ	จากแม่	ซึ้งสุดท้าย
เปิดอกเจ้า	แล้วใส่ใจ	แม่ไว้แทน
ขอให้เจ้า		เข้าใจโลก
รู้สุข	รู้โศก	รู้ทวงแทน
รู้ให้	รู้รับ	หนักแน่น
รู้โลก	ให้ถึงแก่น	แทนแม่ที่

ความล้านี้กับผิดชอบต่อหน้าที่ เรายู้นหน้าทีในความเป็นลูก หน้าทีในความเป็นมนุษย์ ขอพวกเราทบทวน ไตร่ตรอง ถ้ามีส่วนไหนเป็นข้อบกพร่อง ถ้าเราอยากจะทำเปลี่ยนขอให้ใช้โอกาสนี้ ใครมั่นใจว่าเปลี่ยนจากข้อบกพร่องในตัวเอง แม้แต่เพียงเล็กน้อย บางคนไม่ยกมือขึ้นมาพนมเขายังไม่พร้อมก็ได้ แต่ถ้าคนไหน เชื่อกันว่าเราลูกพ่อ-ลูกแม่ แม่ ไกลพ่อ แม่ แต่เราจะไม่ไกลความดี เมื่อเรายู้นใกล้ความดีที่อยู่ใกล้พ่อแม่ หลายคนอยู่บ้านเดียวกันแต่ๆ แต่มันห่างไกลกันเหลือเกิน การห่างมาครั้งนี้ ห่างมาเพื่อทำให้ชีวิตเรา เป็นชีวิตที่พ่อแม่ภาคภูมิใจและเพื่อนที่เรอบอกว่าไม่รู้สึกละอายเลยที่เกิดเป็นลูกของพ่อแม่

ขอโอกาสนี้ ในการที่พวกเราเดินทางไกล เดินทางมาเพื่อศึกษาหาความรู้ ขอให้เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งจิตใจของพวกเราให้เดินทางที่ถูกต้องนั่นคือ ความรู้สึกดีงามที่พ่อแม่ของเราปรารถนา อธิษฐาน ถ้าพ่อแม่เห็นเราทำอย่างนั้นะ ท่านจะปลื้มกับเรา กลับไปทำงานจนตายก็ไม่เป็นไร ขอให้ลูกทำให้สุดความสามารถ ชีวิตของลูกที่มีอยู่ พ่อแม่เหนื่อยมากกว่าเรามาก ลูกในการนี้นะลูก โอกาสนี้ใครมาเป็นขอ ใครมาพบขอ ชื่นใจว่าลูกนะพ่อแม่เราสอนดี มันหมายถึงเกียรติภูมิของพ่อแม่ของพวกเธอด้วย แม่พ่อแม่จะเป็นชานา ชาวสวน อาชีพต่างๆ แต่ท่านมีศักยภาพสูงที่สุดที่ทำให้เราเป็นคนดี

ในโอกาสสุดท้ายนี้ ขอเจริญพร อาจารย์.....ได้ให้อวาทกับคณะพุทธบุตร

### ตัวอย่างคำให้อวาทของผู้อำนวยความสะดวกหรือผู้แทน

กราบนมัสการพระอาจารย์ทุกรูป ในนามคณะนักศึกษา อาจารย์ก็ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์อย่างสูง ในการที่เมตตาให้ความรู้หลักธรรม คำสอนคุณธรรม จริยธรรม ความกตัญญู ความรักชาติ ความมีระเบียบวินัย และการตรงเวลาและการบำเพ็ญต่อภาวณา เติบงกรม การฝึกให้มีสติ มีสมาธิ เพื่อนำความรู้ไปประพฤติปฏิบัติไปใช้ใน ชีวิต และหน้าที่การงานซึ่งเป็นการงานของเราที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ ตลอดระยะเวลา ๒ คืน ๓ วัน นักเรียนอาจ มีทั้งความอึดใจ และจะหงุดหงิด แต่ครุคิดว่าเมื่อสิ้นสุดการอยู่ค่ายพุทธบุตรแล้ว เราได้รับอะไรมากมายมหาศาล เป็นกำไรชีวิตอย่างมาก ทำให้เราเป็นคนที่มีคุณภาพ มีคุณธรรม มีความกตัญญูรู้คุณต่อผู้มีพระคุณ อีกทั้งสถาบัน ศาสนาของพระพุทธเจ้า พุทธบุตรที่จะต้องเป็นลูกที่ดีต่อไป เป็นผู้ที่เป็นตัวอย่างของชาวพุทธศาสนิกชน ทำอะไรให้ สมความปรารถนาที่พระอาจารย์มีความอดทน มีความเมตตา มีความเสียสละ พระอาจารย์ทุกรูปมีความตั้งใจดีต่อการฝึกอบรมให้พวกเราได้ประสบการณ์ที่ดี ซึ่งท่านไม่ควรจะมาลำบากกับเราเลย แต่ท่านมีแต่ความเมตตา ไม่มีที่ไหน มีสถานที่เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมชาติทั้งหมดทุกอย่างอยู่กับธรรมชาติ ได้เห็นเรื่องราวของท่านพุทธทาสซึ่งเป็นปูชนีย บุคคล เป็นพระอริยะที่มีความเป็นนักปราชญ์เป็นเลิศเป็นหลัก หวังว่ากว่าจะนำธรรมะ ความรู้ที่ได้ สิ่งที่ได้ทั้งความ ประพฤติต่างๆ ที่พระอาจารย์ ไปใช้ปฏิบัติ และที่สำคัญคือการได้ปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เป็นศิษย์ที่ดีของ ครู-อาจารย์ เป็นคนดีของสังคม ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ในความกรุณาที่ทำให้โครงการนี้ประสบผลสำเร็จ และขอกราบประทานอภัยถ้านักเรียนหรือคณะอาจารย์ทำผิดพลาด บกพร่องล่วงเกินหรือทำไม่เหมาะสมกับพระอาจารย์ ทุกรูป และกราบขอบพระคุณอย่างสูง ขอปิดโครงการในครั้งนี้

ต่อไปพระผู้เป็นประธานในพิธีให้ข้อคิด ข้อสังเกตในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยให้รูปแบบที่ได้จากการ ปฏิบัติเป็นแบบอย่างของพระอาจารย์ในค่ายพุทธบุตร และความรู้ที่ได้จากการมาอบรมไปประยุกต์ใช้ พร้อมอวยพรให้ ผู้เข้ารับการอบรม มีชีวิตที่เป็นความสงบสุข ร่มเย็น และเดินทางกลับไปหาทุกคนที่บ้านด้วยความปลอดภัย

## ตัวอย่างเพลงประกอบพิธี “อธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่”

### แก้วตาดวงใจ

จากดวงดาวแห่งความศรัทธา กำเนิดเจ้ามาด้วยความรักยิ่งใหญ่ เจ้าคือแก้วตาดวงใจ สายใย ลูกใช้แห่งชีวิต ผ่านลมฝน ผ่านร้อนผ่านหนาว ได้ร่มเงาบ้านเราเคยพักพิง ลูกเอ๋ย..เจ้าเคยพร้อมทุกสิ่ง บางสิ่งหายไปจากใจ แม่เจ้าเหมือนแก้วตาด่วนลาพ่อลาเจ้าไป ลูกรักจงอย่าได้หวั่นเกรง เพลงที่แม่เคยกล่อม จากนี้พ่อจะร้องเองใครจะมาข่มเหงไม่มีวัน

\*หลับเถิดหนาแก้วตาดวงใจ หลับให้สบายไม่นานคงพบกัน จากไกลไม่ใช่ชั่ววินาที สักวันพ่อจะตามไป ค้อมครอง...(ซ้ำ \*)

### ลูกแม่

กว่าจะคลอด กว่าจะคลาน กว่าจะผ่านโตมาคิดดู ที่ฉันมีเลือดน้ำสุ เพราะเคยอยู่ในท้องชานา ฉันเกิดมาจากความรัก โตมาจากน้ำใจ รักของแม่บริสุทธิ์สดใสและยิ่งใหญ่ผู้ผองชน ยามฉันเจ็บแม่เจ็บกว่าฉัน แม่บอกรับแม่ทุกข์แม่ทน ยามมีไข้แม่ไถ่ถอน ก่อนจะนอนแม่สอนสวดมนต์

\* สอนให้มน้ำใจให้คนทุกคน สอนให้มีความรักให้คนทุกคน แม่ห่วงลูกอยู่ทุกแห่งหน แม่อ่อนโยนดับความดุเดือด.....

พระคุณแม่มากเกินคณานับ ลูกขอกราบด้วยความซาบซึ้ง รักของแม่ยังติดตรึง เป็นคนดีที่หนึ่งในดวงแด ลูกจะทนบนทางชีวิตไม่ทำผิดไม่อ่อนแอ ทุกข์ปานใดลูกจะไม่ยอมแพ้จะเป็นคนดีของแม่ของสังคม (ซ้ำ \*,—)  
(ถึงทุกข์ใจลูกจะไม่ยอมแพ้จะเป็นคนดีของพ่อของสังคม)



## ไม้ใกล้ฝั่ง

พ่อแม่ก็แก่เฒ่าจำจากเจ้าอยู่ไม่นาน  
จะพบจะผองพาน เพียงเลี้ยววานของคืนวัน  
ใจจริงไม่เอยากจากก็ยังไม่อยากเห็นลูกหลาน  
แต่ชีพมิตินทาน ยอมร้าวรานสลายไป  
ขอเถิดถ้าสงสาร อย่ากล่าวขานให้ซ้ำใจ  
คนแก่ชะแลว้ย จิตพลอไพลไม่แน่นอน  
ไม่รักก็ไม่ว่า เพียงเมตตาช่วยอาหาร  
ให้กินและให้นอนคลายทุกข์ผ่อนพอสุขใจ  
เมื่อยามเจ้าโกรธซึ่ง มินึกถึงเมื่อเยาว์วัย  
ร้องให้ยามป่วยไข้ได้ใครเล่าเฝ้าปลอบโยน  
เฝ้าเลี้ยงจนเติบโตใหญ่ แม่เหน้อยกายก็ยอมทน  
หวังเพียงให้ได้ผลเติบโตจนสง่างาม  
ขอโทษถ้าทำผิดขอให้อภัยทุก ๆ ยาม  
ใจแท้มีแต่ความหวัง ติดตามช่วยอวยชัย  
ต้นไม้ใกล้ฝั่ง มีหรือหวังอยู่นานได้  
วันหนึ่งคงล้มไป ทิ้งฝั่งให้วังเวง

## ยมทูต

โครงการกระดูกในชุดเกราะสีดำ มันชี้มาหาขื่อธงดำรูปกุหลาบขาวและหมายเลข ๑๓ คือสัญลักษณ์แห่งความ  
สูญเสียนะ... ราชาหรือสังหารราชก็ยังไม่อยากหนีพ้นความตาย หญิงสาว สวยดั่งนางฟ้าล้วนมรณาในบั้นปลาย เด็กน้อย  
เจ้าบริสุทธ์เข้าหายมทูตพร้อมช่อดอกไม้ ไม่มีใครหนีได้สักคน จะรวยหรือจะจนก็ยังไม่พ้นความตาย

ร่างกายที่ดูสวยสดประกอบไปด้วยดิน น้ำ ลม ไฟ ต่อให้เด่นให้เป็นดารา ยมทูตตามหาเห็นร่วงทุกราย  
ก็แน่นอนคือความไม่แน่นอน ให้ทุกคนพึงสังวรเอาไว้สร้างสรรค์แต่คุณงามความดีพอกลายเป็นผียังมีคนกราบไหว้

\* มันมาแล้วถึงคราวของดวงดาวมฤตยู มันมาแล้วยมทูตแห่งความตาย ดาวเคราะห์โคจรมาแล้ว คงไม่แคล้ว  
เจ็บป่วยเฝ้ากาย ชีวิตคู่ระหองระแหงทะเลาะเบาะแว้งแทบล้มสลาย ทำนุให้ทำบุญสุนทานช่วยเหลือเจือจานผู้ยากไร้ เเคราะห์  
หนักจะได้เป็นเบาหลังโลกเศร้าจะพบความสดใส

\*\*คนเอ๋ยใจจึงประมาท เงินและอำนาจคิดว่ายิ่งใหญ่ ชีวิตมันไม่แน่นอนไปอยู่บนกองฟอนเมื่อไหร่ก็ได้  
กอบโกยโกงกินกัดกัน ก็รัฐบาลก็มีอันเป็นไป ไม่ซื้อสัตย์ช่างน่าอดสู ลูกหลานไม่รู้จะเอาหน้าไปไว้ที่ไหน

ดาวนูดเรียงรายเต็มแวงได้ราคา จึงแข่งกันแก้ม้าขาย ชื่อเสียง ทรัพย์สินเงินตรามิไ้ชำระชะล้างยางอาย ปัญหา  
เรื่องยาเสพติด ทรัพย์สินและชีวิตจึงไม่ปลอดภัย ทุกวันมีข่าวฆ่าข่มขืนเด็กน้อยสะอื้นจนสิ้นลมหายใจ (ซ้ำ \*\*, \*)

### เรื่องมนุษย์

ชีวิตคนวุ่นวาย ดีร้ายมักปะปน คนทุกคนดิ้นรนเพื่อตนเอง ความรัก โลก โกรธ หลง ดีชั่วไม่หวั่นเกรง ตัวของเรานั้นเองทำวุ่นวาย ... ดั่งนาวาล่องลอย ลอยอยู่กลางคลื่นลม มีสิทธิ์จมเพราะลม หรือจมเพราะตัวเรา คลื่นลมแรงเท่าไร หมั่นใช้ความดีข่มไว้ เราก็เป็นแค่คนทนต่อไป... ชีวิตมีที่มา ใครสร้างมาอย่างไร เวนและกรรมทำให้ชาติใช้กันเพียงลดความอยากมี ทำให้ดีต่อกัน เรื่องมนุษย์ล้นนั้นไม่อับปาง

### อิมอุณ

อุณใดๆ โลกนี้ก็มีเทียบเทียม อุณอกอ้อมแขนอ้อมอกแม่ตะกอง รักเจ้าจึงปลุก รักลูกแม่ยอมห่วงใย ไม่อยากจากไปไกลแม่เพียงครึ่งวัน

ให้กายเราใกล้กัน ให้ดวงตาใกล้ตา ให้ดวงใจเราสองเชื่อมโยงผูกพัน... อิมใดๆ โลกนี้ก็มีเทียบเทียม อิมอก อิมใจ ให้เจ้าเป็นเด็กดี ให้เจ้ามีพลัง ให้เจ้าเป็นความหวังของแม่ต่อไป ใช้เพียงอิมท้องที่ลูกรำร้องเพราะต้องการไออุ่น อุณไอรัก อุณละมุน ขอน้านมอุณจากอกให้ลูกดื่มกิน

### อธิฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่



## เรื่อง สัมมนาพระพุทธศาสนา กับการแก้ไขปัญหาและการพัฒนา เวลา ๓ ชั่วโมง

### จุดประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจแนวคิด รูปแบบ และแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับการสัมมนาพระพุทธศาสนา
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้จักใช้กระบวนการสัมมนา เพื่อการแก้ไขปัญหา ด้วยวิธีการเรียนรู้ร่วมกัน และเคารพความเห็นซึ่งกันและกัน
๓. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความศรัทธาในพระพุทธศาสนา และสามารถนำกระบวนการแก้ปัญหาตามแนวทางของอริยสัจ ๔ ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนและสังคม

**เนื้อหาสาระ :** สร้างจิตสำนึก นำทำ ตามหลักธรรมที่หมกกับวัย

๑. ความหมาย ความสำคัญ
๒. ประเภทของการสัมมนาพระพุทธศาสนา
๓. ขั้นตอนการสัมมนา
๔. ตัวอย่างแผนผังขั้นตอนการสัมมนาย่อย
๕. กิจกรรมการสัมมนา

### ผู้เข้ารับการอบรม

๒๐๐ คน

### สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ / อุปกรณ์

๑. บริเวณวัดหรือสถานที่จัดค่ายพุทธบุตร / ค่ายพุทธธรรม
๒. หนังสือพิมพ์ / วารสาร / เอกสารความรู้
๓. วิทยากรประจำกลุ่ม
๔. อุปกรณ์ประเภทกระดาษโปสเตอร์ ปากกาหัวตัดสีต่าง ๆ

### การวัดผลและประเมินผล

๑. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น
๒. ผลงานที่นำเสนอจากการสัมมนา

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	<p>การสัมมนาพระพุทธศาสนา เป็นกิจกรรมสำคัญในภาคปฏิบัติของการอยู่ค่ายพุทธบุตรหรือค่ายพุทธธรรม โดยมุ่งที่จะกระตุ้นให้นักเรียนมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และร่วมกันในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล โดยนำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาและประสบการณ์ในการอยู่ค่ายพุทธบุตร / ค่ายพุทธธรรม มาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสภาพสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าผู้ใดไม่สามารถเรียนรู้และปรับตัวให้รู้เท่าทันต่อสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นย่อมจะทำให้เกิดความทุกข์ และไม่สามารถแก้ปัญหาของตนเองและครอบครัวได้ ดังนั้นการสัมมนาจึงเป็นการปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้ของนักเรียนที่เน้นการปฏิบัติจริง จะทำให้เข้าใจวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ซึ่งแต่ละปัญหาย่อมเกิดมาจากมูลเหตุที่แตกต่างกัน และมูลเหตุที่แตกต่างกันเหล่านั้นจะสามารถดำเนินการแก้ไขอย่างเป็นระบบพร้อม ๆ กัน จึงจะบังเกิดผล นอกจากนี้การสัมมนายังเป็นการเชื่อมโยงในเรื่องต่าง ๆ ที่ได้ความรู้และประสบการณ์ในระหว่างอยู่ค่ายพุทธบุตร / ค่ายพุทธธรรม</p>	<p>๑. บรรยายเกริ่นนำเพื่อสร้างศรัทธาให้แก่ผู้เรียนได้เห็นความจำเป็นของการสัมมนาพระพุทธศาสนาในระหว่างการอยู่ค่ายพุทธบุตรค่ายพุทธธรรม</p>
๒๐ นาที	<p><b>ความหมายของการสัมมนา</b> สัมมนา หมายถึง การประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นเพื่อหาข้อสรุปในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ผลของการสัมมนาถือว่าเป็นเพียงข้อเสนอแนะ ผู้เกี่ยวข้องจะนำไปปฏิบัติตามหรือไม่ก็ได้</p> <p><b>ความสำคัญของการสัมมนาพระพุทธศาสนา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. สร้างความกระจำซัดให้แก่นักเรียน ในการนำความรู้และ ประสบการณ์ในการอยู่ค่ายพุทธบุตร ค่ายพุทธธรรม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง</li> <li>๒. นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน</li> <li>๓. เป็นการฝึกให้นักเรียนได้พัฒนาตนเอง</li> <li>๔. ทำให้กระบวนการเรียนรู้ในค่ายพุทธบุตรหรือค่ายพุทธธรรมสอดคล้องกับสภาพเหตุการณ์ปัจจุบัน</li> </ol>	<p>๒. วิทยากรตั้งคำถามนักเรียนว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใครเคยไปสัมมนาบ้าง</li> <li>- คุณพ่อ คุณแม่ หรือญาติของนักเรียนเคยไปสัมมนาบ้างหรือไม่</li> </ul> <p>(ถ้าเคย เคยไปที่ใด สัมมนาเรื่องอะไรและผลสัมมนาเป็นอย่างไร)</p> <p>-นักเรียนเข้าใจความหมายของการสัมมนาว่าอย่างไร</p> <p>๓. วิทยากรอธิบายความหมายของการสัมมนา (เอกสารชุดที่ ๑๕.๑)</p> <p>๔. วิทยากรซักถามนักเรียนว่าเข้าใจเรื่องการสัมมนาอย่างไร ลัก ๕ - ๖ คน และให้นักเรียนช่วยกันสรุป</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	<p><b>ประเภทของการสัมมนาพระพุทธศาสนา</b></p> <p>๑. การสัมมนาเกี่ยวกับปัญหาที่เป็นประเด็น น่าสนใจร่วมกันหรือตามกระแสข่าวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตจริง</p> <p>๒. การสัมมนาเรื่องเกี่ยวกับหัวข้อตามสาระการเรียนรู้ที่กำหนดให้เป็นหัวข้อใหญ่ประจำในแต่ละระดับชั้น</p> <p>๓. การสัมมนาเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้สอนหรือบุคลากรทางพระพุทธศาสนา</p>	<p>๕. วิทยากรอธิบายประเภทของการสัมมนาพระพุทธศาสนา (เอกสารประกอบคำบรรยาย ชุดที่ ๑๕.๒)</p> <p>๖. วิทยากรให้นักเรียนช่วยกันสรุปประเภทของการสัมมนาพระพุทธศาสนา</p>
๒๐ นาที	<p><b>ขั้นตอนการสัมมนา</b></p> <p>๑. กำหนดหัวข้อหรือปัญหาที่จะศึกษา</p> <p>๒. วิเคราะห์สาเหตุหรือความจำเป็น</p> <p>๓. กำหนดเป้าหมายการแก้ปัญหาหรือสถานที่พึงประสงค์</p> <p>๔. แนวทางการแก้ไขและการดำเนินการตามแผน</p> <p>๕. การประเมินผล ปรับปรุงและพัฒนา</p>	<p>๗. วิทยากรนำแผนผังขั้นตอนการสัมมนาให้นักเรียนดู และอธิบายประกอบ (เอกสารประกอบคำบรรยายชุดที่ ๑๕.๓)</p> <p>๘. กลุ่มนักเรียนออกมาลำดับเหตุการณ์การสัมมนา</p>
๒ ชั่วโมง	<p><b>ปฏิบัติกิจกรรม</b></p>	<p>๙. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มละ ๑๐ คน ให้ศึกษาใบงานที่ ๑๕.๑ และทำกิจกรรมที่ ๑ - ๓ ที่กำหนดให้ เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ทุกกลุ่มนำผลงานติดป้ายนิเทศตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน</p> <p>๑๐. สมาชิกแต่ละกลุ่มเดินศึกษาผลงานของกลุ่มอื่นๆ พร้อมทั้งมีการประเมินผลกลุ่มที่ตนศึกษา</p>
	<p><b>การวัดและประเมินผล</b></p> <p>๑. ประเมินตนเอง</p> <p>๒. ประเมินโดยเพื่อน</p> <p>๓. ประเมินโดยวิทยากร</p>	<p>๑๑. การวัดและการประเมินผลให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการวัดและประเมินผล (เอกสารประกอบคำบรรยาย ชุดที่ ๑๕.๔)</p> <p>๑. ประเมินตนเอง</p> <p>๒. ประเมินโดยเพื่อน</p> <p>๓. ประเมินโดยวิทยากร</p>

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๕.๑

## เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการสัมมนา

## ความหมายของการสัมมนา

สัมมนา หมายถึง การประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นเพื่อหาข้อสรุปในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ผลของการสัมมนาถือว่าเป็นเพียงข้อเสนอแนะ ผู้เกี่ยวข้องจะนำไปปฏิบัติตามหรือไม่ก็ได้

ในการสัมมนานั้นผู้ร่วมสัมมนาจะได้ระดมความคิดในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นปัญหาที่ใกล้ตัวเกี่ยวข้องกับตนเอง ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ โลก ซึ่งผู้ร่วมสัมมนาจะมีส่วนร่วมในการแสดงออก รู้จักทำงานกลุ่มร่วมกัน ศึกษาหาความรู้ในหัวข้อที่กำหนดร่วมกัน คิดวิเคราะห์แก้ปัญหาแล้วอภิปรายในประเด็นที่ทำการศึกษาค้นคว้า เพื่อให้เกิดความเข้าใจแตกฉานในเรื่องที่สัมมนา ซึ่งอาจจะมีผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้ให้คำแนะนำปรึกษาก็ได้

ถ้ามีใครถามเราว่าตั้งแต่เกิดมานั้นเคยมีความทุกข์บ้างไหม คงจะไม่มีใครปฏิเสธว่าไม่เคยมีความทุกข์ แต่อาจจะต่างกันไปตรงที่ว่ามีมากบ้างหรือน้อยบ้าง หรือมีความทุกข์บ่อยหรือบางครั้ง เมื่อมีทุกข์นั้นก็แสดงว่าเกิดปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ในช่วงเวลาหนึ่ง แต่ต่อมาอาจจะคลี่คลายปัญหาหรือแก้ปัญหาได้ ซึ่งวิธีการแก้ปัญหานั้นอาจจะแก้ไขได้ด้วยตนเอง หรืออาจจะต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ปัญหาบางประเภทถ้าได้นำมาพูดคุยอภิปรายกัน ร่วมกันแสดงความคิดเห็นด้วยเหตุผล บางคนอาจมีประสบการณ์ตรงที่ได้เคยพบปัญหานั้นแล้วได้แก้ไขแล้ว ผลที่ออกมาสามารถคลี่คลายปัญหาได้หรือการแก้ไขโดยวิธีการต่าง ๆ นั้นไม่ประสบผลสำเร็จ ผู้มีประสบการณ์ดังกล่าวก็จะได้ให้แนวคิดเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกันสำหรับนักเรียนซึ่งยังอยู่ในเยาว์วัยอาจจะยังไม่ประสบปัญหา หรือมีความทุกข์อะไรมากมายนัก ชีวิตส่วนใหญ่จะอยู่กับการศึกษาเล่าเรียน ในการเรียนแต่ละวิชานั้นก็อาจจะรู้เรื่องดี เข้าใจดี สามารถนำไปปฏิบัติได้ แต่บางวิชานั้นอาจจะต้องชวนหาความรู้และฝึกทักษะเพิ่มเติม เพื่อให้มีความกระฉ่างในเรื่องนั้น ๆ ในการเรียนนั้นจำเป็นจะต้องมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน เป็นกลุ่มย่อย จัดว่า เป็นการสัมมนาในรูปแบบหนึ่ง ในการมาอยู่ค่ายพุทธบุตรหรืออยู่ค่ายพุทธธรรมก็เช่นเดียวกันกับการเรียนรู้ในวิชาต่าง ๆ เช่นกัน แต่เป็นการศึกษาความรู้ในเชิงปฏิบัติ ดังนั้นเมื่อได้ศึกษา หรือมีประสบการณ์ครบถ้วนตามหลักสูตรแล้วก็ควรได้มีการสัมมนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ใครมีปัญหาเรื่องใดก็ได้นำมาวิเคราะห์และร่วมมือกันแก้ไข ซึ่งความคิดเห็นจากเพื่อน หรือครู - อาจารย์ หรือวิทยากร อาจเป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจได้อย่างดี

## ความสำคัญของการสัมมนาพระพุทธศาสนา

๑. สร้างความกระฉ่างชัดให้แก่นักเรียนในการนำความรู้และประสบการณ์ในการอยู่ค่ายพุทธบุตร ค่ายพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เพราะการสัมมนาจะได้นำข้อสงสัยหรือปัญหาที่เกิดขึ้นมาเป็นหัวข้อของการสัมมนาร่วมกัน ได้ช่วยกันคิดหลากหลายวิธี จนได้ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะที่ชัดเจน

๒. นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ได้มีบทบาทในการแสดงความเป็นกัลยาณมิตร มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นและแสดงความสามารถที่ตนเองมีอยู่ให้แก่กลุ่มสัมมนา มีผลทำให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจกัน มีความรู้สึกที่ดีต่อกันอันจะเป็นผลทำให้เกิดความสามัคคีกันในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่

๓. เป็นการฝึกให้นักเรียนได้พัฒนาตนเอง ใ้รู้จัก**คิดเป็น - คิดชอบ** คิดตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา **พูดเป็น - พูดชอบ** หรือพูดในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมจากฐานการคิดเป็น สื่อสารกับผู้อื่นในทางที่ถูกต้องสร้างสรรค์ **ทำเป็น - ทำชอบ** ตรงกับหลักวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ การใช้ความคิดถูกวิธีหรือกระทำในใจโดยแยบคาย และเป็นไปตามพุทธวิธี สอนรูปแบบธรรมสภาัจฉา คือ การสนทนาธรรม ซึ่งในการสนทนาธรรมระหว่างกันนั้นคู่สนทนา หรือผู้ร่วมสนทนาจะต้องเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องที่สนทนา แล้วนำมาสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน

๔. ทำให้กระบวนการเรียนรู้ในค่ายพุทธบุตรหรือค่ายพุทธธรรมสอดคล้องกับสภาพเหตุการณ์ปัจจุบันทันโลก โดยนำข้อมูลข่าวสารที่เป็นปัญหาในปัจจุบันหรือเป็นเรื่องที่ควรพัฒนา โดยนำพื้นความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการอยู่ค่ายมาเชื่อมโยงกันโดยนำพื้นฐานความรู้ทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการวิเคราะห์เหตุการณ์ ทำให้การเรียนรู้ น่าสนใจ ชวนคิด ชวนติดตาม มีชีวิตชีวา และชวนให้ใฝ่รู้ แสวงหาความรู้ ให้กว้างขวางขึ้น

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๕.๓

### เรื่อง ประเภทของการสัมมนาพระพุทธศาสนา

ประเภทของการสัมมนาพระพุทธศาสนาที่นักเรียนควรรู้ได้แก่

๑. การสัมมนาเกี่ยวกับปัญหาที่เป็นประเด็นน่าสนใจร่วมกันหรือตามกระแสข่าว หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ใน ชีวิตจริง ตัวอย่างหัวข้อสัมมนา ได้แก่

- ปัญหาเสพติด
- ปัญหานักเรียนทะเลาะวิวาท

การสัมมนาในลักษณะดังกล่าวนี้จัดเป็นการสัมมนาย่อย ๆ อาจใช้เวลาไม่นาน เช่น ครึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งชั่วโมง ทั้งนี้ นักเรียนและครูอาจจะร่วมมือกันเลือกหัวข้อที่เป็นกระแสข่าวที่เป็นเรื่องน่าสนใจ และเห็นว่าควรจะได้สัมมนากันเพื่อเป็นแนวทางในการร่วมมือกันแก้ไขหรือป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลัง จะทำให้ ผู้เรียนได้คิดค้นหาคำตอบโดยนำความรู้จากการเรียนพระพุทธศาสนา มาเป็นแนวทางหรือเป็นหลักในการแก้ไข หรือป้องกันได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม

๒. การสัมมนาเรื่องเกี่ยวกับหัวข้อตามสาระการเรียนรู้ที่กำหนดให้เป็นหัวข้อใหญ่ประจำในแต่ละระดับชั้น

ตัวอย่างเช่น ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่ง พระพุทธศาสนากับการพัฒนาตนและครอบครัว การสัมมนาประเภทนี้เป็นการสัมมนาที่อาจจะจัดขึ้นในช่วงปลายของภาคเรียนหรือปลายของปีการศึกษา เมื่อเรียนจบหัวข้ออื่น ๆ ของสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา ซึ่งมีพื้นฐานความรู้พอเพียงต่อการสัมมนาแล้วอาจต้องใช้เวลาดิติดต่อกันเป็นระยะเวลาพอสมควร ซึ่งอาจจะใช้เวลาช่วงละ ๒ - ๔ ชั่วโมง หรืออาจจะแบ่งเป็น ๒ - ๓ ช่วง โดยมุ่งให้นักเรียนได้ร่วมกันคิด เพื่อประมวลสาระความรู้ทางพระพุทธศาสนาที่ได้จากการศึกษาทั้งหมดทุกหัวข้อ รวมทั้งประสบการณ์ หรือ ความรู้พิเศษจากการค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยวิธีการต่าง ๆ นำมาวิเคราะห์สังเคราะห์เพื่อให้ได้แนวคิดเป็นองค์รวม เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสาระการเรียนรู้ในหัวข้อต่าง ๆ และได้รูปแบบและวิธีการในการนำไปแก้ปัญหาตามหัวข้อที่กำหนดให้ว่าจะนำพระพุทธศาสนาไปใช้ในการพัฒนาตน ครอบครัว และสังคมได้อย่างไร เมื่อ

นักเรียนได้ร่วมกันคิดตั้งแต่ต้นจนกระทั่งสามารถร้อยเรียงลำดับขั้นตอนการนำไปปฏิบัติ และได้ปฏิบัติจริง จนกระทั่งเห็นผลที่เกิดขึ้น ตลอดจนได้แลกเปลี่ยนผลของการปฏิบัติจริง ก็ย่อมทำให้นักเรียนได้ตระหนักถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา ที่มีต่อ การพัฒนาแบบยั่งยืนอย่างแท้จริงของตนเอง ครอบครัว และสังคม

**๓. การสัมมนาเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้สอนหรือบุคลากรทางพระพุทธศาสนา** การสัมมนาประเภทนี้ จะเป็นส่วนสำคัญซึ่งมีผลต่อการสัมมนาประเภทที่ ๑,๒ ที่กล่าวมาแล้ว เพราะจะทำให้ผู้สอนหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับ การจัดการเรียนการสอนในการสัมมนาพระพุทธศาสนา สามารถสอนหรือบริหารกระบวนการเรียนการสอนวิชาพระพุทธศาสนาให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๕.๓

### เรื่อง ขั้นตอนการสัมมนา

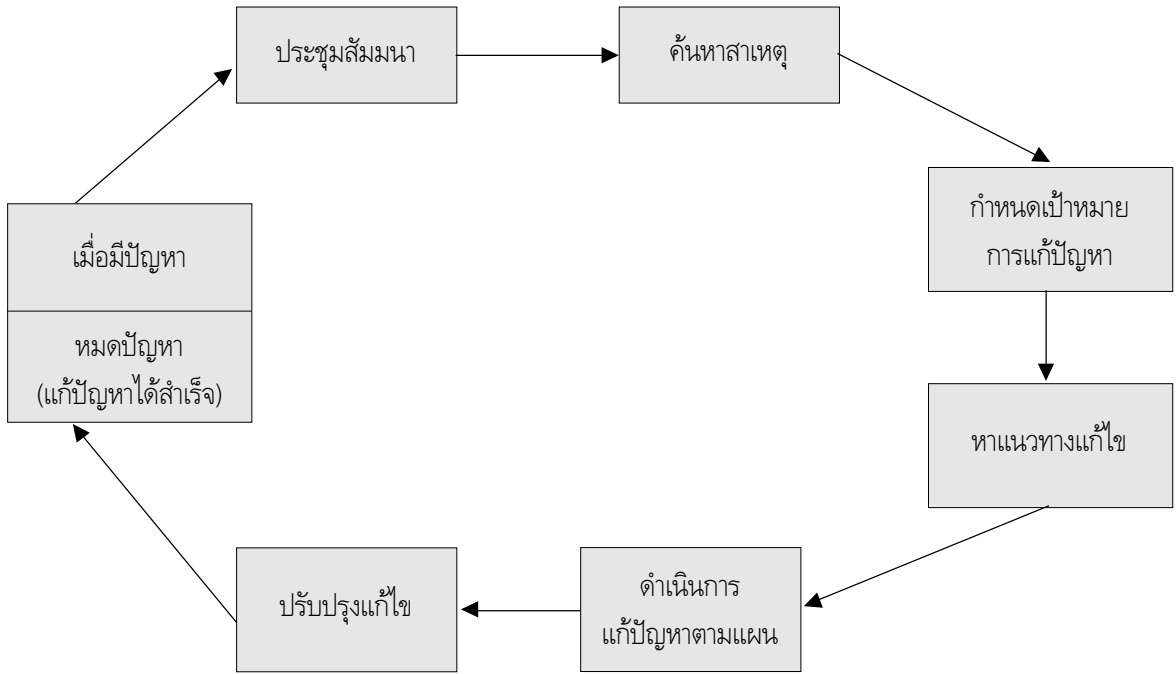
ในกลุ่มสัมมนานั้นนักเรียนจะต้องดำเนินงานตามระบบของกระบวนการกลุ่ม กล่าวคือสมาชิกกลุ่มจะเลือกประธาน รองประธาน เลขานุการ ผู้ช่วยเลขานุการ สมาชิกของกลุ่มจะต้องมีบทบาทและปฏิบัติหน้าที่ของตน ร่วมกันศึกษาค้นคว้าตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย ร่วมกันคิด วิเคราะห์แก้ปัญหา แลกเปลี่ยนความคิดด้วยการพูดอภิปราย ในประเด็นที่ทำการศึกษาค้นคว้าร่วมกัน เพื่อให้เกิดความแตกฉานในเรื่องที่สัมมนา และได้ข้อสรุปที่ชัดเจน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง

**การดำเนินการสัมมนามีขั้นตอน คือ**

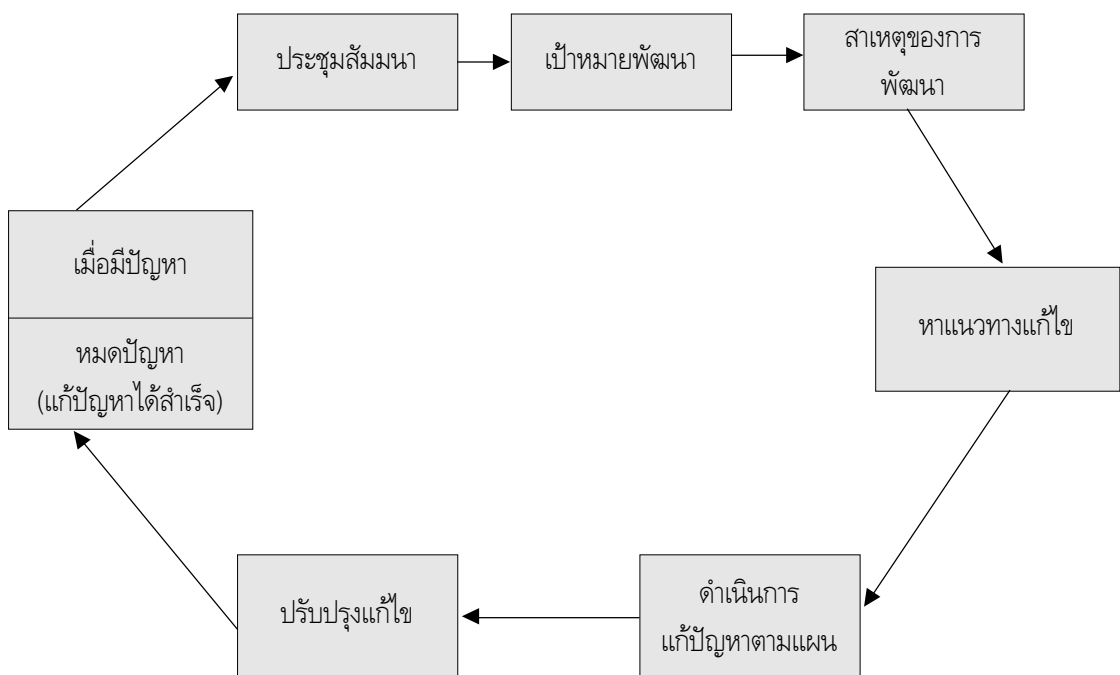
๑. กำหนดหัวข้อหรือปัญหาที่จะศึกษา
๒. วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาหรือความจำเป็นที่จะศึกษา
๓. กำหนดเป้าหมายการแก้ปัญหาหรือสภาพที่พึงประสงค์ที่ต้องการไปให้ถึง
๔. แนวทางแก้ไขและการดำเนินการตามแผน
๕. การประเมินผล ปรับปรุงและพัฒนา



ตัวอย่าง  
แผนผังขั้นตอนการสัมมนาย่อย รูปแบบที่ ๑



ตัวอย่าง  
แผนผังขั้นตอนการสัมมนาย่อย รูปแบบที่ ๒  
สัมมนาเพื่อการพัฒนา



## เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑๕.๔

## เรื่อง การวัดและประเมินผลการสัมมนาพระพุทธศาสนา

การร่วมกิจกรรมสัมมนาพระพุทธศาสนาให้เป็นไปตามหลักไตรสิกขาคือ ระมัตระวัง (ศีล) ตั้งใจ (สมาธิ) ไคร่ครวญ (ปัญญา)

ในการประเมินผลจะสามารถประเมินได้หลายรูปแบบ เช่น

- **ประเมินตนเอง** ในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมการสัมมนา นักเรียนจะต้องคำนึงถึงหลักไตรสิกขา และประเมินตลอดเวลาของการทำกิจกรรม
- **ประเมินโดยเพื่อน** เพื่อนของนักเรียนจะมีส่วนในการประเมินนักเรียน และนักเรียนก็มีส่วนประเมินเพื่อนเช่นกัน
- **ประเมินโดยวิทยากร** วิทยากรจะสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน และบันทึกการสังเกตโดยใช้วิธีการประเมินตามหลักไตรสิกขา ประเมินสภาพจริงในระหว่างสัมมนา

## ตัวอย่างการวัดและประเมินผล การสัมมนาพระพุทธศาสนา

ไตรสิกขา	พฤติกรรม	ระดับคุณภาพ		
		ดีเยี่ยม	ปานกลาง	ปรับปรุง
		๓	๒	๑
ศีล	๑. ความระมัตระวัง ๒. ความรอบคอบ ๓. ความมีระเบียบ ๔. การติดต่อสื่อสาร			
สมาธิ	๕. ความตั้งใจทำงาน ๖. ความเอาใจใส่ในการทำงาน ๗. ความสนใจในการทำงาน ๘. มีความสุขในการทำงาน			
ปัญญา	๙. ความไคร่ครวญ ๑๐. การใช้วิจารณ์ญาณในการทำงาน ๑๑. ความชัดเจนในการทำงานและการนำเสนอ ๑๒. ความไม่ประมาท			

คะแนนรวมเฉลี่ยต่ำกว่า ๑๘ ปรับปรุง/พัฒนา

## ใบงานที่ ๑๕.๑ (เอกสารชุดกิจกรรม)

### กิจกรรมที่ ๑

- ๑) ให้สมาชิกทุกคนทำความรู้จักกันภายในกลุ่มของตนเอง
- ๒) เลือกประธานและเลขานุการประจำกลุ่ม
- ๓) เลือกปัญหาหรือเรื่องที่ต้องการพัฒนาในกลุ่มละ ๑ เรื่อง
- ๔) วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา หรือเรื่องที่ต้องการพัฒนา
- ๕) หาแนวทางแก้ไขหรือวิธีการพัฒนาด้วยวิธีการต่าง ๆ (ตามแนวทางพระพุทธศาสนา)
- ๖) เลือกแนวทางแก้ไขหรือแนวทางการพัฒนาที่เหมาะสมที่สุด ที่สามารถปฏิบัติได้ สรุปลงในกระดาษบันทึกหรือกระดาษโปสเตอร์ตามความเหมาะสม

### กิจกรรมที่ ๒

- ๑) ออกแบบและวางแผนการนำเสนอด้วยความพึงพอใจกับรูปแบบที่ช่วยกันนำเสนอ
- ๒) ลงมือปฏิบัติตามแผนที่ออกแบบ โดยพยายามทำงานนั้นให้มีคุณภาพมากที่สุด
- ๓) ระหว่างทำงานนั้นให้คิดพิจารณา ตรวจสอบกับงานที่ทำอยู่เสมอ
- ๔) ก่อนขึ้นนำเสนอต่อสมาชิกผู้เข้าร่วมประชุม ให้แต่ละกลุ่มพิจารณาไตร่ตรองปรับปรุงแก้ไขงานอีกครั้ง

### กิจกรรมที่ ๓

- ๑) แต่ละกลุ่มนำผลงานที่มีคุณภาพติดป้ายนิเทศ
- ๒) ตัวแทนของแต่ละกลุ่มเตรียมตัวนำเสนอผลงาน
- ๓) ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเดินศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มอื่น ๆ พร้อมทั้งประเมินผลในกลุ่มที่ศึกษาด้วย



# ตอนที่ ๓

## ภาคผนวก

- คำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย
- คำปฏิญาณ คำมั่นสัญญา
- กติกา “ค่ายพุทธบุตร ค่ายพุทธธรรม”
- การรับประทานอาหาร
- พุทธสุภาสิต

## คำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ทรงไว้ซึ่งพระมหากรุณาธิคุณ, ผู้ทรงไว้ซึ่งพระปัญญาธิคุณ, ผู้ทรงไว้ซึ่งพระบริสุทธิคุณ, ทรงเป็นที่พึ่งสูงสุดของสรรพสัตว์ทั้งหลาย เราทั้งหลาย ขอน้อมกาย วาจา ใจ บูชาพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้ (ว่าตาม)

**อะระหัง สัมมาสัมพุทธโร ภาวะวา, พุทฺธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ.**

กราบ ๑ ครั้ง

ขอนอบน้อมแด่พระธรรม คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติ อันจะนำผู้ปฏิบัติตามให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เราทั้งหลาย ขอน้อมกาย วาจา ใจ บูชาพระธรรมนั้น ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้ (ว่าตาม)

กราบ ๑ ครั้ง

**สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ.**

ขอนอบน้อมแด่พระสงฆ์ สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ เป็นเพื่อนานุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ทั้งเป็นผู้สืบอายุพระพุทธศาสนามาถึงพวกเรา ทุกวันนี้ เราทั้งหลาย ขอน้อมกาย วาจา ใจ บูชาพระสงฆ์เหล่านั้น ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้ (ว่าตาม)

**สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ.**

กราบ ๑ ครั้ง

## อาราธนาศีล ๘ รับศีล

มะยัง ภันเต, ติสระณเณระ สะหะ, อัญฺฐะ ลีลาหิ ยาจามะ.

หุติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระณเณระ สะหะ, อัญฺฐะ ลีลาหิ ยาจามะ.

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระณเณระ สะหะ, อัญฺฐะ ลีลาหิ ยาจามะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอศีล ๘ พร้อมด้วยไตรสรณคมน์,

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าทั้งหลายขอศีล ๘ พร้อมด้วยไตรสรณคมน์,

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าทั้งหลายขอศีล ๘ พร้อมด้วยไตรสรณคมน์,

## การสมาทานศีล ๘

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ. (ว่าตาม ๓ ครั้ง)

(ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ผู้ห่างไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบแล้วโดยพระองค์เอง)

พุทฺธัง สาระถนัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ธัมมัง สาระถนัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆัง สาระถนัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระถนัง คัจฉามิ.

แม่ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สาระถนัง คัจฉามิ.

แม่ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระถนัง คัจฉามิ.

แม่ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ตติยัมปิ พุทฺธัง สาระถนัง คัจฉามิ.

แม่ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ตติยัมปิ ธัมมัง สาระถนัง คัจฉามิ.

แม่ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ตติยัมปิ สังฆัง สาระถนัง คัจฉามิ.

แม่ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี ลิกขาปะหัง สะมาทियามิ.

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท เว้นจากการฆ่า)

๒. อทินนาทานา เวระมะณี ลิกขาปะหัง สะมาทियามิ.

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้)

๓. อะพรัมมจะรียา เวระมะณี ลิกขาปะหัง สะมาทियามิ.

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท เว้นจากการกระทำอันมิใช่พรหมจรรย์)

๔. มุสาวาทา เวระมะณี ลิกขาปะหัง สะมาทियามิ.

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท เว้นจากการพูดไม่จริง)

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี ลิกขาปะหัง สะมาทियามิ.

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท เว้นจากการดื่มสุราเมรัยและสิ่งเสพติด อันเป็นที่ตั้งของความประมาท)

๖. วิกาลโภชนา เวระมะณี ลิกขาปะหัง สะมาทियามิ.

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล)

๗. นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสุกะทัสสะนะ มาลาคันธะ วิเลปะนะ ธารณะะ มัณฑะนะ วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี

ลิกขาปะหัง สะมาทियามิ.

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท เว้นจากการฟ้อนรำ, การขับเพลง, การดนตรี, การดูการละเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล, การทัดทรงสวมใส่, การประดับ การตกแต่งด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลิ่นและเครื่องพัดทา)

๘. อุจจาสะยะนะ มะหาสะยะนา เวระมะณี ลิกขาปะหัง สะมาทियามิ.

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท เว้นจากการนั่งนอนบนที่นอนสูงและที่นอนใหญ่)

## คำเพิ่มเติม

สัพเพ สัตตา, อะเวรา, อัพยาปัชฌา, อะนีฆา, สุขีอัตตานิัง परिหะรันตุ.

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด.

อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

จงมีความสุขกาย สุขใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ.

## คำกรวดน้ำ

อิหัง เม ญาตินัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ ญาตโย.

ข้าพเจ้า ขอตั้งจิตอุทิศผล

บุญกุศลนี้แผ่ไปให้ไพศาล

ถึงมารดาบิดา ครูอาจารย์

ทั้งลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน

คนเคยร่วมทำงานการทั้งหลาย

มีส่วนได้ในกุศลผลของฉัน

ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวดา

ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เทอญ.

## การกราบพระ ๕ ครั้ง

๑. พุทโธ เม นาโถ

พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า

(กราบหนึ่งครั้ง)

๒. ัมโม เม นาโถ

พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า

(กราบหนึ่งครั้ง)

๓. สังโฆ เม นาโถ

พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า

(กราบหนึ่งครั้ง)

๔. มาตาปิเตโร เม นาโถ

มารดาบิดาเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า

(กราบหนึ่งครั้ง)

๕. อาจะริโย เม นาโถ

ครูอุปัชฌาย์อาจารย์เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า

(กราบหนึ่งครั้ง)





## คำปฏิญาณ

คำปฏิญาณ หมายถึง ความตั้งใจหนักแน่น ในการดำรงตนมิให้ผิดพลาดในการดำเนินชีวิตและในหน้าที่การงาน ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจความคิดฝ่ายต่ำ จึงกล่าวปฏิญาณตนต่อหน้าสิ่งหรือบุคคลที่ตนนับถือ เพื่อผู้ที่อยู่ร่วมในที่นั้น ได้รับทราบถึงความตั้งใจจริงของพวกเขาชาวพุทธบุตร พระอาจารย์นำกล่าว ๓ ครั้ง ดังนี้

**นะ อะนะริยัง กะริสสามิ**

**พุทธบุตร** จักไม่กระทำสิ่งที่ต่ำทราม

**พุทธบุตร** จักกระทำแต่สิ่งที่ดีงาม

**พุทธบุตร** จักช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

นี่คือความสุขของพวกเขาชาว “**พุทธบุตร**”

## คำมั่นสัญญา

ขอตั้งจิต ปณิธาน อย่างหาญกล้า  
จะนับถือ ลักการะ พระรัตนตรัย  
จะปฏิบัติ ตามหลักธรรม คำสอนสั่ง  
แม้จะมี ผู้ใด มุ่งใส่ชวาน  
จะแน่วแน่ ซื่อตรง องค์กรพุทธะ  
จะทำทาน รักษาศีล ภาวนา  
มาเข้าค่าย คุณธรรม น้อมนำจิต  
เพื่อเลื่อนขั้น ตัวเอง สูงขึ้นไป  
ต่อไปนี้มีชื่อว่า พุทธบุตร  
จะรักเกียรติ และศักดิ์ศรี ความดีตน  
จักเดินตาม รอยบาท องค์กรพระพุทธ  
ไม่กระทำ สิ่งต่ำทราม ความอับปรีย์  
จักช่วยเหลือ ผู้อื่น ให้พ้นทุกข์  
ทำความดี โดยไม่หวัง ผลจากใคร  
สุดท้ายนี้ ลูกขออย่า ในคำมั่น  
แม้มีทุกข์ ปางตาย ไม่ทิ้งธรรม

ดวงจิตข้า จะคงมั่น ไม่หวั่นไหว  
ทั้งกายใจ แน่วแน่ ไม่แปรปรวน  
เพื่อเหนี่ยวรั้ง ดวงใจ ไม่ผันผวน  
จะไม่ด่วน เปลี่ยนใจ ไปศรัทธา  
ด้วยสัจจะ ยึดมั่น พระศาสนา  
ขอสัญญา ถือไตรรัตน์ เป็นฉัตรชัย  
สิ่งใดผิด พร้อมปรับปรุง และแก้ไข  
ยกตนให้ สูงค่า กว่าคำคน  
ไม่ยิ่งหยูด ตั้งใจ ฝึฝึกฝน  
เพื่อทุกคน เอาอย่าง ในทางดี  
พุทธบุตร ย่อมตระหนัก ซึ่งศักดิ์ศรี  
จักทำดี ด้วยกาย วาจาใจ  
เป็นความสุข ของชีวิต จิตแจ่มใส  
แต่ทำเพื่อ ยกจิตใจ ให้ถึงธรรม  
ตามปณิธาน อย่างมั่นคง ไม่ถล่า  
รักษาความ เป็นพุทธบุตร สุดชีพเอย.

## กติกา “ค่ายพุทธบุตร ค่ายพุทธธรรม”

กติกาในการอยู่ “ค่ายพุทธบุตร ค่ายพุทธธรรม” นั้น ไม่เน้นระเบียบเป็นข้อๆ เหมือนทั่วไป แต่อาศัยการแนะนำพร่ำสอน ให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความสำนึกว่าอะไรควรทำ และอะไรไม่ควรทำ และสามารถบังคับตนเองได้ โดยสอนเน้นการประพฤติทาง กาย วาจา ใจ ดังต่อไปนี้

### ก. การประพฤติทางกาย

- ยืนเรียบร้อย
- เดินเรียบร้อย
- นั่งเรียบร้อย
- นอนเรียบร้อย
- รับประทานอาหารเรียบร้อย
- ไม่ถือเอาสิ่งของของผู้อื่นด้วยเจตนาลักขโมย
- ไม่ทำลายของรักของผู้อื่น
- ไม่ล่วงละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น
- ไม่ทำร้ายร่างกายผู้อื่น
- ไม่เสพของเมาทุกชนิด
- เดินผ่านพระอาจารย์ หรือครูอาจารย์ ให้ยกมือไหว้ทุกครั้ง
- ไม่ออกไปนอกบริเวณค่าย
- ไม่ซื้ออาหารมารับประทานนอกเวลา



### ข. การประพฤติทางวาจา

- ไม่พูดเท็จ พูดแต่คำจริง
- ไม่พูดหยาบ พูดแต่ถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดมีหางเสียง
- ไม่พูดยุยงให้แตกกัน พูดถ้อยคำที่มีประโยชน์เป็นสุภาสิต
- พูดด้วยจิตเมตตา ปรารถนาให้ผู้อื่นได้ปัญญา มีความสุข
- พูดกับพระอาจารย์ต้องประนมมือไหว้ทุกครั้ง

### ค. การประพฤติทางใจ

- มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข
- เมื่อเห็นผู้อื่นทุกข์ มีน้ำใจเอ็นดูคิดช่วยเหลือให้พ้นทุกข์
- เมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความสุข ก็พลอยยินดีด้วย ไม่ริษยาไม่คิดทำลาย
- มีน้ำใจเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว โดยถือคติว่า “เมื่อคราวต้องเสียสละเราออกหน้า เมื่อมีผลประโยชน์เข้ามาเราอยู่หลัง”
- รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธแค้น ไม่พยายาทจองเวรผู้ใด
- ปล่อยวางใจได้ไม่ถือมั่นด้วยกิเลส ไม่ต่อความยาวสาวความยืด

สรุปความว่า พุทธบุตร ต้องมีกายอ่อนนุ่ม วาจาอ่อนหวาน จิตใจอ่อนโยน

## การรับประทานอาหาร

### วิธีการรับประทานอาหาร

๑. เมื่อพร้อมกันแล้วนำกราบบูชาพระรัตนตรัย
๒. ให้นักเรียนเดินตักอาหารเป็นระเบียบ กล่าวคำขอบคุณผู้ช่วยบริการด้านอาหาร
๓. เมื่อนักเรียนตักอาหารมาแล้ว ให้วางอุปกรณ์ไว้หลังแก้วน้ำตามลำดับ คือ ชามข้าว - ถ้วยขนม - เอกสาร
๔. ขณะที่รอความพร้อมเพรียงกัน ให้นักกล่าวสุภาสิตสอนใจ
๕. หาผู้มีน้ำใจบริการน้ำดื่ม (อย่าลืมชมเชยน้ำใจ ด้วยการให้เพื่อนทั้งหมดสาธุ)
๖. ให้นักเรียนกล่าวคำพิจารณาอาหารด้วยการตั้งนะโม ๓ จบ แล้วพิจารณาอาหาร กติการับประทานอาหาร
๗. ยักติกา ไม่ดังจากเสียงคุย เสียงซ้อน (ระมัดระวังคือศีล) ไม่หก (ความตั้งใจคือสมาธิ) ไม่เหลือ (ใคร่ครวญในการรับประทานอาหารคือปัญญา)
๘. ให้นักเรียนตรวจสอบตนเองว่าแต่ละมือทานข้าวก็ซ้อน ก็คำ (อย่าลืมบันทึก)
๙. เมื่อทานอาหารเสร็จแล้วให้กล่าวคำขอบคุณ
๑๐. ตรวจสอบว่ามีใครทำตามกติกาบ้าง (ไม่ดัง ไม่หก ไม่เหลือ) กล่าวชมเชยผู้ที่ทำได้และให้กำลังใจแก่ผู้ทำไม่ได้
๑๑. ให้เก็บแก้วน้ำอย่างมีสติ (ผู้อยู่หลังส่งให้ผู้อยู่หน้า ผู้อยู่หน้ายกมือไหว้ก่อนรับ ผู้ส่งเมื่อส่งให้แล้วยกมือไหว้ตอบ)
๑๒. ทหาอาสารสมัครล้างแก้วน้ำ กวาดถู (ยกชามข้าวให้กลุ่มข้าง ๆ ผู้ส่งให้กล่าว “สวัสดี ขอขอบคุณ” ผู้รับกล่าวตอบว่า “ไม่เป็นไร สบายมาก”)
๑๓. ให้ลุกไปล้างแก้วน้ำอย่างมีระเบียบ ทีละแถว

### คำพิจารณาอาหาร

ในการอยู่ค่ายพุทธบุตร พุทธธรรมนั้น เราฝึกให้เด็กรับประทานอาหารอย่างมีระเบียบเรียบร้อยสวยงาม พระอาจารย์จึงจัดเต็อกออกไปรับอาหารที่ละกลุ่มอย่างเป็นระเบียบ และเมื่อกลับมาหนึ่งที่เดิมหมดทุกคนแล้ว ก่อนจะรับประทานอาหาร พระอาจารย์จะกล่าวคำพิจารณาอาหารนำและให้ว่าตาม ดังนี้

ข้าวทุกจาน อาหารทุกอย่าง	อย่ากินทิ้งขว้าง เป็นของมีค่า
หลายคนเห็น้อยยาก ลำบากหนักหนา	สงสารบรรดา คนยากคนจน
ในโลกนี้ยังมีคนที่จนยาก	แสนลำบากอดคัดและขัดสน
อย่ากินทิ้งกินขว้างตามใจตน	สงสารคนอื่นที่ไม่ม่กิน



### กติกาในการรับประทานอาหาร

พุทธบุตร จะตั้งใจรับประทานอาหาร โดยมีกติกากว่า ไม่ดัง ไม่หก ไม่เหลือ

### คำกล่าวขอบคุณ

ขอบคุณ, ขอบคุณ, ขอบคุณ, ขอบคุณที่กรุณา เมตตานำอาหารมาให้  
พุทธบุตรซาบซึ้งน้ำใจ ตั้งแต่บัดนี้ต่อไป ตั้งใจทำความดีตอบแทน ขอขอบคุณครับ (คะ)

(เมื่อกกล่าวขอบคุณเสร็จแล้ว ให้นักเรียนออกไปล้างจานที่ละกลุ่มอย่างเป็นระเบียบ)

## พุทธสุภาวิต

**นิสสัมมะกะระณัง เสยโย : ใคร่ครวญเสียก่อนแล้ว จึงทำดีกว่า**

คิดเสียก่อนแล้วจึงทำจงจำไว้  
อย่าปล่อยตัวให้ทำตามลำพัง  
ก่อนจะทำการใดใจต้องคิด  
หากเห็นว่าไม่ดีมีโทษภัย

ทำอะไรใจต้องคิดทั้งหน้าหลัง  
ต้องมีใจเหนียวรั้งเสมอไป  
ถูกหรือผิดทำอย่างไรดีหรือไม่  
ต้องหาทางทำใหม่ทำให้ดี

**อตัตตา หะเว ชิตัง เสยโย. ชนะตนนั้นแหละดี**

ชนะอื่นเหมือนแค้นแค้นร้อยครั้ง  
ไม่ยิ่งใหญ่ไปกว่าปัญญาชน

แต่ถ้ายังแพ้กิเลสและเหตุผล  
ผู้ข่มจิตพิชิตตนเพียงคนเดียว

**ทันโต เสฏโฐ มะนุสเสสุ ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย ผู้ที่ฝึกตนดีแล้ว เป็นผู้ประเสริฐที่สุด**

เป็นมนุษย์เป็นได้เพราะใจสูง  
ถ้าใจต่ำเป็นได้แค่เพียงคน  
ใจสะอาด ใจสว่าง ใจสงบ  
เพราะพูดถูกทำถูกทุกเวลา  
ใจสกปรกมีดมัวและร้อนร้าว  
เพราะทำผิดพูดผิดจิตประวิง  
คิดดูเถิดถ้าใครไม่อยากตก  
ให้ใจสูงเสียได้ก่อนตัวตาย

เหมือนหนึ่งขุมมณีดี ที่แววชน  
ย่อมเสียที่ที่ตนได้เกิดมา  
ถ้ามีครบควรเรียกมनुสสุ  
เปรมปรีดาคืนวันสุขสันต์จริง  
ใครมีเข้าควรเรียกว่าผีสิง  
แต่ในสิ่งนำตัวกลัวอบาย  
จงรีบยกใจตนเร่งชวนชวาย  
ก็สมหมายที่เกิดมาอย่าเขื่อนอวย.

**อตัตตะนา โจทะยัตตานัง : จงเตือนตนด้วยตนเอง**

จงเตือนตนของตนให้พ้นผิด  
ตนเตือนตนไม่ได้ใครจะเตือน

ตนเตือนจิตตนได้ใครจะเหมือน  
อย่าแซ่เขื่อนเตือนตนให้พ้นภัย

**ยัง เว เสวะติ ตาทิโส : คบคนเช่นใด ย่อมเป็นคนเช่นนั้น**

คบคนพาลพาลพาไปหาผิด	คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล
คบคนดีจะได้ดีเป็นศรีตน	จะคบคนมาเป็นมิตรคิดใคร่ครวญ

**โกธัง มัตวา สุขัง เสติ : ฆ่าความโกรธเสียได้ อยู่เป็นสุข**

เขว่าเราเราอย่าโกรธลงโทษเขา	ในเมื่อเราไม่ได้เป็นเช่นเขาว่า
หากว่าเป็นจริงจึงดังวาจา	เมื่อเขาว่าอย่าโกรธเขาเราเป็นจริง

**วิสาสา ประระมา ญาตี : ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง**

มีเพื่อนดีเพียงหนึ่งถึงจะน้อย	ดีกว่าร้อยเพื่อนคิดริษยา
เหมือนเกลือดีมีนิดหน่อยด้อยราคา	ยังดีกว่าน้ำเค็มเต็มทะเล
เพื่อนเพราะกินเหล้าด้วยกันนั้นมีมาก	เพื่อนแต่ปากสีกว่าเพื่อนก็เกลื่อนหลาย
ส่วนเพื่อนใดในเมื่อกิจเกิดมากมาย	ช่วยจนตายนั้นแหละเพื่อนอย่าเพื่อนเอย.

**สุ จิ ปุ ลิ วินิมุตโต กะถัง โส ปณทิตโต ภาเว : คนผู้ไม่ฟัง คิด ถาม เขียน เป็นบัณฑิตไม่ได้**

สุ ตั้งใจฟังให้ด้อยก็เกียจ	จิ คิดให้ละเอียดข้อสงสัย
ปุ ถามตามเนื้อความที่ข้องใจ	ลิ เขียนไว้เมื่อสงสัยได้เปิดดู.

**นัตถิ ปัญญา สมาอาภา : แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี**

ยามเมื่อโลกขาดแสงแห่งอาทิตย์	ย่อมมืดมิดมองอะไรก็ไม่เห็น
ยามเมื่อจิตขาดปัญญาพาลำเคิญ	ย่อมไม่เห็นดีชั่วที่ตัวทำ

**อะกะตัง ทุกกะภูง์ เสโยโย : ความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า**

อันความชั่วคือตัวทุจริต	ทำให้จิตต่ำทรมตามกระแส
ทั้งวันนี้วันหน้าทุกขาละ	ควรทำแต่ความดีเป็นศรีตน

**นิมิตตั้ง สารุ ฐานัง : ความเป็นผู้รู้คุณและตอบแทนคุณ เป็นเครื่องหมายของคนดี**

กัตถัญญูรู้คุณท่านลำคณัณัก  
ตอบแทนท่านให้งามตามสมควร

นี่เป็นหลักของคนดีมีครบถ้วน  
คนดีล้วนมีใจมั่นกัตถัญญู

**สีลัง โลเก อนุตตะรัง : ศิลเป็นเยี่ยมในโลก**

อันสตรีไม่มีศิลป์ก็สิ้นสวย  
ภิกษุเล่าไม่มีศิลป์ก็สิ้นดี

บุรุษด้อยไม่มีศิลป์ก็สิ้นศรี  
ข้าราชการไม่มีศิลป์ก็เลวทราม

**ทุกขัง กุสึโต วิหาระติ : คนเกียจคร้านย่อมอยู่เป็นทุกข์**

คนเกียจคร้านครวญครางมักอ้างเหตุ  
หนึ่งหนวนนักกระตือรือร้นแตกหักไป  
สามยังเข้ามิดเกินเดินไม่เห็น  
ห้าหิวหนักจังกตายกายอ่อนเพลีย

เอาเป็นเลศงดงานพาลไถล  
สองไม่ไหวร้อนเกินเดินก็เพลีย  
สี่เข้าเย็นมากแล้วแก้วตาเสีย  
หกทะเลเหี้ยแหบวายกระหายจ้ง

**ก้านบัวหยั่งต้นลึก**

มรรยาทส่อสันดาน  
โจดฉลาดเพราะคำขาน  
กอหญ้าเหี่ยวแห้งเรื้อ

**ชลธาร**

ชาติเชื้อ  
พึงทราบ  
บอกร้ายแสดงดิน



อ่อนนุ่มต่อมกาย	จิตใจสุภาพ
ซึ้งซาบใจชน	ผู้คนสรรเสริญ
กระด้างถือดี	มีมีจำเริญ
นารักเหลือเกิน	อ่อนนุ่มต่อมตน

### อย่าอวดเบ่งว่าตนเก่งนัก

<b>นาคีมิพิษเพียง</b>	<b>สุริโย</b>
เลื้อยปทำเดโช	แซมซ่า
พิษน้อยหยิ่งยโส	แมลงปอง
ชูแต่หางเองอ้าวอ้าง	ฤทธิ์

### นักปราชญ์ถ่อมตน คนเิ่งอวดตน

<b>รวงข้าวคราวสุกน้อม</b>	<b>รวงลง</b>
รวงลีบชูรวงตรง	สู้ฟ้า
นักปราชญ์ฉลาดยง	ยิ่งถ่อม ตนนา

ไม้สูงกว่าแม่	มักแพ้ลมบน
คนสูงกว่าคน	มักแพ้ภัยตัว
คนดี	ไม่เบ่ง
คนเก่ง	ไม่โม้
คนโต	ไม่อวด

## บรรณานุกรม

- ผศ. อมร - ดร. กวี และคณะ. **พระพุทธศาสนา สมบูรณ์แบบ สอ๔/๑**. กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์วัฒนาพานิช, ๒๕๕๐.
- ไพโรจน์ อยู่มณฑียร. **พุทธวาทีในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร : สุขกายใจการพิมพ์ , ๒๕๓๖
- พระธรรมกิตติวงศ์. **พุทธธรรม ๕ นาทิ**. กรุงเทพมหานคร : วัดราชโอรสารามราชวรวิหาร, ๒๕๓๘
- พระเทพเวที (ประยูรสิทธิ์ ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง และขยายความ**. กรุงเทพมหานคร :  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.
- พระเทพเวที (ประยูรสิทธิ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร :  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.
- พระสุเมธาจารย์ (สุเมโธภิกขุ). **รู้แจ้งในปัจจุบัน** : วิเชียร สืบแสง แปล Now is the Konowing.  
กรุงเทพมหานคร : อักษรสยามการพิมพ์, ๒๕๒๑.
- เมตตา อิศราภรณ์ (บรรณานธิการ). **ปัญญาสาส์น**. ปทุมธานี : วัดปัญญานันทาราม, ๒๕๕๖
- ระวี ภาวิไล ดร. **คุณค่าชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผีเสื้อ , ๒๕๓๑.
- วนิดา ฐปะเตมีย์,รศ.ดร. (บรรณานธิการ). **ในหลวงกับเด็กและเยาวชน**. กรุงเทพมหานคร :  
ศาลเยาวชนและครอบครัว, ๒๕๕๒
- ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา. **มงคลชีวิตงาม**. นนทบุรี : วัดชลประทานรังสฤษฏ์, ๒๕๕๕
- ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา. **มงคลชีวิตงาม**. กรุงเทพมหานคร : วัดชลประทานรังสฤษฏ์ , ๒๕๕๕
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. **ปรารถนา หนังสือวันดีแห่งชาติ ๒๕๕๐**. กรุงเทพมหานคร :  
กระทรวงศึกษาธิการ ๒๕๕๐.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. **หนังสือวันดีแห่งชาติ ๒๕๕๒**. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๒.
- สุชีโวภิกขุ. **หลักพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : สภาการศึกษาหม่อมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.
- สมทรง ปุณฺณฤทธิ. **เรื่อนำรู้ เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา และวัฒนธรรม**  
กรุงเทพมหานคร : ธรรมบุษยา, ๒๕๒๕.
- สมทรง ปุณฺณฤทธิ. **ศีลธรรม ส ๔๕๒ หนังสือประกอบการเรียนสังคมศึกษา**. กรุงเทพมหานคร :  
กรมวิชาการองค์การค้ำค้ำสุภา, ๒๕๒๑.



## รายชื่อ คณะทำงานชุดต่าง ๆ

## ชุดที่ ๑ คณะทำงานจัดทำต้นร่าง (ต้นฉบับ)

## ฝ่ายบรรพชิต วัดปัญญาบันฑิตาราม

๑. พระครูลีลวัฒน์ภิรม
๒. พระมหาภักทรกร ปิยณฺโณ
๓. พระมหาสมใจ สุรจิตโต
๔. พระมหาสุกัน สุชาติ
๕. พระสุวรรณ์ ปริสุทฺธ
๖. พระมหาพรศักดิ์ พุทธงฺกูโร
๗. พระมหาเต็ด เตชเมธี
๘. พระธีรวัช ชลิตปณฺโญ
๙. พระอาทิตย์ อธิปณฺโญ
๑๐. พระมหาชินวงศ์ ชินวโร
๑๑. พระมหาทรงยศ ยสธารี
๑๒. พระมหาเจริญ จีรวฑฺฒโน

## ฝ่ายฆราวาส

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| ๑. ดร.ทศนี วงศ์เย็น          | (ข้าราชการบำนาญ)         |
| ๒. นางอนุสรณ์ กัมมททธิพิย์   | (โรงเรียนสตรีวัดระฆัง)   |
| ๓. นางสาวพัชรี ลินฐาภา       | (โรงเรียนสตรีวัดระฆัง)   |
| ๔. นางสาววิภาวิญญ์ มุ่งธัญญา | (โรงเรียนสตรีวัดระฆัง)   |
| ๕. นางรัตนา ชัยเศรษฐ์ศิริ    | (โรงเรียนสตรีวัดระฆัง)   |
| ๖. นางสมัญญา นกแก้ว          | (โรงเรียนศิลาจารพิพัฒน์) |
| ๗. นางประทีน ถนัดคำ          | (โรงเรียนศิลาจารพิพัฒน์) |
| ๘. นางสาวบุบผา วนิชานนท์     | (ข้าราชการบำนาญ)         |

## ชุดที่ ๒ คณะทำงานปรับปรุงต้นฉบับ

- |                                |         |                           |
|--------------------------------|---------|---------------------------|
| ๑. ดร.ทศนี วงศ์เย็น            | ประธาน  | (ข้าราชการบำนาญ)          |
| ๒. นางวัลลภา ชมพูชาติ          | กรรมการ | (โรงเรียนสิริรัตนาร)      |
| ๓. นางนิตยา ย้งเย็น            | กรรมการ | (โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย)  |
| ๔. นางสาวสุชมา การสมใจ         | กรรมการ | (โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย)  |
| ๕. นางเครือวัลย์ ศรีสุขโข      | กรรมการ | (โรงเรียนสตรีสมุทรปราการ) |
| ๖. นางสุภาวดี บุญญาภิลิทธิโสภา | กรรมการ | (โรงเรียนสตรีสมุทรปราการ) |
| ๗. นางจตุติมา โฉมงาม           | กรรมการ | (โรงเรียนสตรีสมุทรปราการ) |

๘. นางสุดา ประยงค์พันธ์	กรรมการ	(โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ)
๙. นางสาวศิริพร วงศ์ภักดิ์	กรรมการ	(โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ)
๑๐. นางยุพยงค์ จันทโพธิ์	กรรมการ	(โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ)
๑๑. นางอังคณา ตติรัตน์	กรรมการ	(โรงเรียนราชโอรส)
๑๒. นางนิภา เหมสกุล	กรรมการ	(โรงเรียนราชโอรส)
๑๓. นางสาวนัชชฎา หริดำรงค์	กรรมการ	(โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม)
๑๔. นางแม่นเดือน สุขบำรุง	กรรมการ	(ข้าราชการบำนาญ)
๑๕. นางประทีน ถนัดคำ	กรรมการ	(โรงเรียนศิลาจารพิพัฒน์)
๑๖. นางสมัญญา นกแก้ว	กรรมการ	(โรงเรียนศิลาจารพิพัฒน์)
๑๗. นางสาวบุบผา วนิชานันท์	กรรมการ	(ข้าราชการบำนาญ)
๑๘. นางอนุสรณ์ กัมมททธิพิย์	กรรมการ	(โรงเรียนสตรีวัตรระฆัง)
๑๙. นางสาววิภาวิญญ์ มุ่งธัญญา	กรรมการ	(โรงเรียนสตรีวัตรระฆัง)
๒๐. นางรัตนา ชัยเศรษฐ์ศิริ	กรรมการ	(โรงเรียนสตรีวัตรระฆัง)
๒๑. นางบงกช ปัทมเจริญ	กรรมการ	(โรงเรียนสตรีวัตรระฆัง)
๒๒. นางมณฑนา ชำภู	กรรมการ	(โรงเรียนปทุมวิไล จ.ปทุมธานี)
๒๓. นางวิภาพร สุภาไตรย	กรรมการ	(โรงเรียนปทุมวิไล จ.ปทุมธานี)
๒๔. นางสาวจินตนา โชติมงคล	กรรมการ	(โรงเรียนสตรีวิทยา ๒)
๒๕. นางสาววัฒนา คงโพธิ์	กรรมการ	(โรงเรียนสตรีวิทยา ๒)
๒๖. นางสาวสุดา ชินะวานิช	กรรมการ	(โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย นนทบุรี)
๒๗. นางสาวเพ็ญจันทร์ เกรียงไกรสุข	กรรมการ	(โรงเรียนจักรคำคณาทร จ.ลำพูน)
๒๘. นางบุบผา ภู่งศกร	กรรมการ	(โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย รังสิต)
๒๙. นายนาถ พรหมา	กรรมการ	(โครงการพัฒนาผู้นำ (LDP)
๓๐. นางสุคนธ์ สิ้นพานนท์	กรรมการ	(ข้าราชการบำนาญ)

### ชุดที่ ๓ คณะทำงานพัฒนาต้นฉบับ

๑. ดร.ทสึนี่ วงศ์เย็น
๒. นางแม่นเดือน สุขบำรุง
๓. นางสุคนธ์ สิ้นพานนท์

### คณะทำงานแก้ไขต้นฉบับ ครั้งที่ ๑ (ธันวาคม ๒๕๕๖)

- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| ๑. พระครูสีลวัฒน์นาภิรม | ๕. พระมหาเจษฎา โชติปัญโญ    |
| ๒. พระสุวรรณ ปรินสุทโธ  | ๖. พระมหาภัทรากร ปิยฉนฺโฐ   |
| ๓. พระมหาเตตต์ เตชเมธี  | ๗. พระมหาสันทัศน์ โสตุถิวโส |
| ๔. พระมหาสุกัณ สุชาโต   | ๘. นางสาวเมตตา อิศราภรณ์    |

## ที่ปรึกษา

พระครูสีลวิวัฒนาภิรม

เจ้าอาวาสวัดปัญญาன்றาราม

ดร.รุ่ง แก้วแดง

ตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ดร.นงราม เศรษฐพานิช

เลขาธิการสภาการศึกษา

ที่ปรึกษาด้านนโยบายและแผนการศึกษา

ดร.ทัสนี วงศ์เย็น

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา

ข้าราชการบำนาญ

## ประสานงานโครงการและประสานการจัดพิมพ์

นางสาวประภาพรณ วงศาโรจน์

นักวิชาการศึกษา ๘ ว.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา

นางสาวสอาดลักษณ์ จงคล้ายกลาง

นักวิชาการศึกษา ๖ ว.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา

นางสาวเมตตา อิศราภรณ์

หัวหน้าแผนกคอมพิวเตอร์ วัดปัญญาன்றาราม

## หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สำนักนโยบายและแผนการศึกษา

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา

เพื่อเป็นการใช้ทรัพยากรของชาติให้คุ้มค่า

หากท่านไม่ใช้หนังสือเล่มนี้แล้ว

โปรดมอบให้ผู้อื่นนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป